

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପସ୍ଥିତ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ସାମ୍ବାହିକ ସୂଚନା



ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡେମୀ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ
ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା



ଡଃ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା

ଲେଖକ :

ଡଃ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପଞ୍ଚମ ସଂସ୍କରଣ

ମଇ ୨୦୧୬

ପ୍ରକାଶକ :

© ଶ୍ରୀମତୀ ଜରଣା ରଥ

ଜରଣା ରଥ ପବ୍ଲିଶର୍ସ

୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,

ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨

ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧

ଚିତ୍ରକାର :

ହିରାଲାଲ୍

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା :

ରୀତା

ମୁଦ୍ରଣ :

ଏବି ଇମେଜିଂ ଏଣ୍ଡ ପ୍ରିଣ୍ଟସ୍ ପ୍ରା.ଲିଃ

ଗଙ୍ଗାନଗର, ୟୁନିଟ୍-୬, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୂଲ୍ୟ :

ଏକ ଶହ ପଚାଶ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର



GARBHABASTHA : SAPTAHIKA SUCHANA

By :

Dr. Rabinarayan Roth

5th Edition :

May 2016

Publisher :

© Smt. Jharana Roth,

Jharana Roth Publishers

409, Vandana Apartments

Vivekananda Marg,

Bhubaneswar - 751002

Ph: 0674-2433071

Artist :

Hiralal

Page Layout :

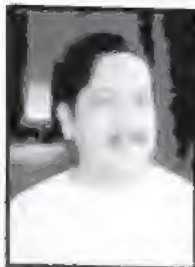
Reeta

Printed at :

AB Imaging & Prints Pvt. Ltd.
Ganganagar, Unit-6, Bhubaneswar

Price :

Rupees one hundred and fifty only



ଡଃ: ରଥଙ୍କ ସଂପାଦିତ ପୁସ୍ତକ
“ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା” ପ୍ରତ୍ୟେକ
ପାଠକ-ପାଠିକାଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଏ ।
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପ୍ରଶ୍ନର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ଉତ୍ତର ଦିଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର
୪୦ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଅଣୁ-ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଡଃ: ରଥଙ୍କ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠାରେ
ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଏକ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇପାରିଛି ।

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାନ୍ତି

- ଶ୍ରୀ ରବିନାରାୟଣ ସେନାପତି, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍.
ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ।



“ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା” ଏକ
ଅନନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ । ସୁସଂଯୋଜିତ ।
ସୁଶୋଭିତ । ଲେଖକଙ୍କର ପୂର୍ବକୃତିମାନଙ୍କ
ପରି ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ମଧ୍ୟ ପାଠକ ମହଲର
ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇବ - ସନ୍ଦେହ
ନାହିଁ । ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେଲେ ବି ପୁସ୍ତକଟି
ଏକା ନିଶ୍ଚାସରେ ଶେଷ କରିବାପାଇଁ ପାଠକୀୟ ଭକ୍ତ୍ୟା ରହେ....

ଡଃ: ରଥଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ଅନନ୍ତ କୁମାର ମହାନ୍ତି

- ପ୍ରଫେସର ଡଃ: ଉତ୍ତମେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର
ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ସମାଲୋଚକ



ପୂର୍ବରୁ ଡଃ: ରଥଙ୍କ ଲିଖିତ “ସମସ୍ତଙ୍କ
ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ”, “ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ
ପଥ୍ୟ”, “ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା” ଇତ୍ୟାଦି
ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ପରି “ଗର୍ଭାବସ୍ଥା
ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା” ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ
ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ
ଅଧିକାର କରିବ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠିକା-ପାଠକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ଏକ ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ପୁସ୍ତକ ଭାବରେ ଆଦୃତ ହେବ ବୋଲି
ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ।

ଡଃ: ବିଜୁ ଶତପଥୀ

- ଡଃ: ବିଜୁ ଶତପଥୀ
ବିଶିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ



“ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା” ପରି
ପୁସ୍ତକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପଢ଼ିବା
ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା’ର
ଶରୀରରେ କ’ଣ କ’ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ
ଏବଂ ଶିଶୁ କିପରି ବଢ଼େ ତାହା ସଚିତ୍ର
ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ
ସପ୍ତାହରେ ବାପା ଓ ମା’ କ’ଣ କଲେ ଏକ ସୁରକ୍ଷା-ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଜନ୍ମିବାର
କରିବ ତାହା ପ୍ରାକ୍ତନ ଭାବେ ବୁଝେଇ ଦିଆଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ସମସ୍ତଙ୍କ
ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହେବ ।

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାନ୍ତି

- ଡଃ: ହୃଦୟାନନ୍ଦ ପଟ୍ଟନାୟକ
ନିର୍ବାହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ।



ଡଃ: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ
କେତେକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପୁସ୍ତକ
ସମସାମୟିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାଶନମାନଙ୍କଠାରୁ
ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ରଖେ । ସତ୍ୟତମ ପ୍ରକାଶିତ
“ଗର୍ଭାବସ୍ଥା : ସାପ୍ତାହିକ ସୂଚନା” ଓଡ଼ିଆ
ବିଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକ ଜଗତରେ ଅନ୍ୟ ଏକ
ମାଲଗୁଣ୍ଡ କରିବେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହେବନାହିଁ । ଏତେ ସୁନ୍ଦର ଓଡ଼ିଆ ବହି
ମୁଁ କୃତ୍ରିମ ବୋଧୁଛି ।

ସିନାୟା କୁମାର ମହାନ୍ତି

- ପ୍ରଫେସର ଡଃ: ରମେଶ୍ୱର ଚରଣ ଦାସ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ସୂଚୀପତ୍ର



ସପ୍ତାହ ୧-୧୩

ପ୍ରଥମ ଚୈମାସିକ

ରବି ପରାଣ (ସପ୍ତାହ-୧).....	୪
ଆମର ରବିରାଜା ନେଇଛନ୍ତି	୫
ଅଶ୍ୱିନ ଉତ୍ତମ ଓ ରବିଧାନ (ସପ୍ତାହ-୨)	୬
ରବିବାରରେ ବିପତ୍ତି	୭
ରବିଧାନ (ସପ୍ତାହ-୩)	୮
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରସାଦୀ	୯
ଆମର ଓ ଆମର ବହୁତା ବନ୍ଧନ (ସପ୍ତାହ-୪)	୧୦
ଆମର ଆଶା ରୋଗାବହ ପ୍ରସବ ଦିବସ	୧୧
ଆମର ଓ ଆମର ବହୁତା ବନ୍ଧନ (ସପ୍ତାହ-୫)	୧୨
ଆମର ବ୍ୟବସ	୧୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୬)	୧୪
କାବର ବହୁ ପରାଣ	୧୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୭)	୧୬
ନିଶ୍ଚିତ ଆବେଶ	୧୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୮)	୧୮
ଆମର ରୋଗ ଆମର ପ୍ରସାଧନ	୧୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୯)	୨୦
ପ୍ରାଚ ପ୍ରସବ ପଦ-୧	୨୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୦)	୨୨
ପ୍ରାଚ ପ୍ରସବ ପଦ-୨	୨୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୧)	୨୪
ରବିରାଜା ନାମ ଓ କର୍ମନାମା ମହିମା	୨୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୨)	୨୬
ରବିବାରରେ ପ୍ରଧାନ ବନାମ-୧	୨୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୩)	୨୮
ରବିବାରରେ ପ୍ରଧାନ ବନାମ-୨	୨୯

ସପ୍ତାହ ୧୪-୨୭

ଦ୍ୱିତୀୟ ଚୈମାସିକ

ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୪)	୩୦
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ବାଦ	୩୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୫)	୩୨
ରବିବାରରେ ଯୌନ ସଫଳ	୩୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୬)	୩୪
ଅନ୍ତରା ସାମନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ	୩୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୭)	୩୬
ରବିବାରରେ ଦିନ ପରାଣ	୩୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୮)	୩୮
ରବିରାଜା ନାମ ପୋଷାକ	୩୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୧୯)	୪୦
କାବର ବହୁ ଶୁଭ ପରାଣ	୪୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୦)	୪୨
କରାୟୁର ପରାଣ	୪୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୧)	୪୪
ଅବଦାନ ବିନୋଦନ	୪୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୨)	୪୬
ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ରହନ୍ତ-୧	୪୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୩)	୪୮
ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ରହନ୍ତ-୨	୪୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୪)	୫୦
ଶିଶୁର ବାପାଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି	୫୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୫)	୫୨
ଶରୀର ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି	୫୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୬)	୫୪
ସାଧାରଣ ବନାମ-୩	୫୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୭)	୫୬
ଶିଶୁପାଠ ପ୍ରସ୍ତୁତି	୫୭

ସପ୍ତାହ ୨୮-୪୦

ତୃତୀୟ ଚୈମାସିକ

ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୮)	୫୮
ଶୋଭା ଆବରଣ ପଦ	୫୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୨୯)	୬୦
ପରିବେଶ ସରଳୀକରଣ	୬୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୦)	୬୨
ବେଶ ଓ ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ	୬୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୧)	୬୪
ଉପଯୁକ୍ତ ମୁଦ୍ରା/ସ୍ଥିତି (Position)	୬୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୨)	୬୬
ଶିଶୁର ଶାନ୍ତତା କଥା ବିଷୟ ବିଶିଷ୍ଟ	୬୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୩)	୬୮
ପ୍ରସବ ଫଳ	୬୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୪)	୭୦
ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	୭୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୫)	୭୨
ବ୍ୟାଧି ଉପଶମ	୭୩
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୬)	୭୪
ଆମର ପ୍ରସବ ପାଠ	
ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବାସ୍ତବ ସମାଧାନ	୭୫
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୭)	୭୬
ପ୍ରସବ ବେଳା ପ୍ରାୟ	୭୭
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୮)	୭୮
ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ	୭୯
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୩୯)	୮୦
ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମୁଦ୍ରା (Position)	୮୧
ଆମର ଓ ଆମର ବର୍ଷ ଶୁଭ (ସପ୍ତାହ-୪୦)	୮୨
ସମାଜ ପ୍ରସବ	୮୩
ପ୍ରସବ ପରେ	୮୪

ମୁଖବନ୍ଧ



ପ୍ରଫେସର ଡଃ. ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ

ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଗୋର ଓ ପ୍ରଜନନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଯାଗଡ଼େଟ୍ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର । ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟମୁଖ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀଗୋର ଓ ପ୍ରଜନନ ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଇଂଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, କଟକ ।

ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗେ ଆମ ଭାରତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରେ କୌଣସି ମା' କୌଣସି ଜ୍ଞାନରେ ଗର୍ଭ ବା ପ୍ରସବଜନିତ ଜଟିଳତା ଯୋଗୁଁ ଗୋଟିଏ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ମା'ଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ନିଜର ହୃଦ୍‌କ ଓ ରୁଗୁଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନେଇ ସାରା ଜୀବନ କଟାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ମାତୃତ୍ୱର ସୌଭାଗ୍ୟ ବା ହର୍ଷାନ୍ତର ସମ୍ବଳାନ ହୁଏ ତାର ହିସାବ କେହି ରଖନ୍ତିନି । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନତାର ଅଭାବ । ଏହାର ଦୁରାକରଣ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା, ଭରମ ଖାଦ୍ୟ, ଉପଯୁକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ଦରକାର ଏବଂ କି କି ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଦେଲେ ହୁଏତ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ଏହା ଉପରେ ଜନସାଧାରଣ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପୁଷ୍ଟିକାଟିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ, ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଘଟଣା ସରଳ ଭାଷାରେ ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିପରି ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଉପସର୍ଗ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ତାର ମଧ୍ୟ ବିବରଣୀ ଅଛି । ଏଇ ପୁଷ୍ଟିକାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଆକର୍ଷଣ ହେଲା ଏଥିରେ ଥିବା ଚିତ୍ରପଟ୍ଟର ସମାନ୍ତରାଫ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଶରୀରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମା' ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା କିପରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିଷୟ ଛବି ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କରିବା ବା ନ କରିବାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରସବ କାଳୀନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏପରିକି ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିବରଣୀ ଅଛି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଓ ସହଜ ପୁସ୍ତକ ବିରଳ । ପୁସ୍ତକର ଲେଖକ ଡଃ: ଉଦିତାରାୟଣ ରଥଙ୍କୁ ପୁସ୍ତକ ରଚନାରେ ତାଙ୍କର ନିଷ୍ଠାପର ଓ ଅତ୍ୟୁତ ଉଦ୍ୟମ ପାଇଁ ଯେ କେହି ପାଠିକା/ପାଠକ ଅଳ୍ପ ଅଗ୍ନିନିନ୍ଦନ ଜଣାଇବା ସ୍ୱାଗାତ୍ତ ।

ମୋ ମନେ, ଏହି ପୁଷ୍ଟିକାଟି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମା' ହେବାର ଅଛି, ଯେଉଁମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ମା' ହୋଇ ସାରିଛନ୍ତି ସମସ୍ତେ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଜାତୀ, ଜାଗବତ ପରି ଏହି ବହି ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ

॥ ଓଁ ଶୁଭମସ୍ତୁ ॥



ପୁଷ୍ପିକାଟିରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସପ୍ତାହ ପରେ ସପ୍ତାହ ଯାହା ଘଟୁଛି ତା’ର ସବିଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ପୃଷ୍ଠା ମାନଙ୍କରେ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ବହୁଥିବା ଶିଶୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନଙ୍କର ଏକ ବିବରଣୀ ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ଥିବା ୯ମ ସପ୍ତାହର ଲକ୍ଷଣ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୦ମ ବା ୧୧ଶ ସପ୍ତାହରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ଭୂଣର ଓଜନରେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠା ଦିନଲିପି ବା ଦ୍ୱାଦଶା ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାକ୍ଷାତକାର କିମ୍ବା ଘଟଣାବଳୀ ଟିପ୍ପି ରଖିପାରନ୍ତି । ପରେ ସେହି ସ୍ମୃତି ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦ ଦେବ । ତା’ ଛଡ଼ା “ଭୁଲୁକୁ ନାହିଁ” ସ୍ତମ୍ଭରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାବଳୀ ଲେଖିପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ : ପ୍ରଥମ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ, ଶିଶୁର ପ୍ରଥମଥର ପେଟରେ ବୁଲିବାର ସଂକେତ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି.....

ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଆମିନୋସେଷେସିସ୍ ଟେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସପ୍ତାହରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟକେତେକ ସାରା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଗର୍ଭାଧାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ଗତ ମାସିକ ଗତୁଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନଠାରୁ ହିସାବ କରାଯାଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଦିବସଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଅଧିକ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ଅନୁ୍ୟନ ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସିକ ଗତୁଚକ୍ର ସମୟ ଗଢ଼ିବାର ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ ହିଁ ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସେହି ସମୟକୁ “ପାଞ୍ଚ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭ” ବୋଲି ହିସାବ କରାଯାଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଥମ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ସପ୍ତାହ ଘଟିଯିବା ପରେ ହିଁ ଆପଣ ଏହାର ସପ୍ତାହ ପରେ ସପ୍ତାହ ଗାଇଡ୍ (guide) କୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ । ପୁସ୍ତକରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ‘ଭ୍ରୂଣ’ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ପୁରୁଷ ସ୍ଥାନରେ ‘ସ୍ତ୍ରୀ’ କିମ୍ବା ଶିଶୁର ବାପା ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଛି ।

ପୁସ୍ତକରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ମହିଳା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭର ଚାଳିଶ ସପ୍ତାହ ସମୟକୁ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ‘ଟ୍ରେମାସିକ’ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣ ବି ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ଗର୍ଭସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସର୍ବୋପରି ଚାଳିଶ ସପ୍ତାହର ସମୟ ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସପ୍ତାହ ଅନୁଯାୟୀ ଭାଗ କଲେ ଏହା ସ୍ବହଣୀୟ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାନର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ତୃପ୍ତିଦାୟକ ମନେହୁଏ ॥

କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ପାଠିକା/ପାଠକ ମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମନେକରି ସମୋ୍ଥନ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ପାଠିକା/ପାଠକ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ କିମ୍ବା

ସ୍ବଚ୍ଛନ୍ଦଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପାଠକଲେ ଏହି ସମୋ୍ଥନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ପୁସ୍ତକରେ ଡାକ୍ତର ଶବ୍ଦ ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ସେଠାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ଡାକ୍ତର ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମହିଳା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅଭାବରେ ପୁରୁଷ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ନୀତି ଅନୁସାରେ କୌଣସି ପୁରୁଷ ଡାକ୍ତର ମହିଳାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା ବା ପରାମର୍ଶ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମହିଳା କର୍ମୀ କିମ୍ବା ଘରର ମହିଳାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ପୁସ୍ତିକାରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯାହାସବୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ସେସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ବାଭାବିକ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ପୁସ୍ତକଟିର ପାଣ୍ଡୁଲିପିଟିକୁ ଏସ୍.ସି.ବି. ମେଡ଼ିକାଲ୍ କଲେଜ କଟକର ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଭାଗର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଡା: (ମିସ୍) ପ୍ରତିମା ପଟ୍ଟନାୟକ ଏବଂ ମୋର ସମୁଦ୍ରେଶୀ ପ୍ରସୂତିରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞା ଡା: କଲ୍ୟାଣୀ ଦାଶ ଉଭୟେ ସଂପାଦନା କରିବାରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ।

ମୂଳ ପାଣ୍ଡୁଲିପିରେ ଅନେକ ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ପୁସ୍ତକ ପୁସ୍ତିକା ତଥା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ରେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଛି । ବିଶେଷ କରି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପରାମର୍ଶରେ ପୁସ୍ତକଟି ବର୍ତ୍ତମାନର ରୂପ ନେଇପାରିଛି । ତିନିପି ପାଇଁ ରାଜା ଏବଂ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଝରଣାଙ୍କ ଅନୁଷ୍ଠ ପରିଶ୍ରମ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ “ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ” କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରଦର୍ଶିକା ଗୁଡ଼ିକର ଅବଲମ୍ବନରେ ରଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ । ସର୍ବୋପରି ମହିଳା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଲିମ ନେଲାବେଳେ/ଦେଲାବେଳେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ନମସ୍କାର ॥



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା

ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ଗଢ଼ିଯିବା ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଲକ୍ଷଣ । ତେବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଘଟିପାରେ । ଗୌଣ ଲକ୍ଷଣ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅବଶ ଲାଗିବା ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ହେବାପରି ଏକ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଅନୁଭବ ଲାଗିବା ପ୍ରଧାନ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାପାଇଁ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କେତେକ “ଟେଷ୍ଟକିଟ୍” କିଣି ଆପଣ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଘରେ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ରାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହର୍ମୋନ୍ ଥିଲେ ଗର୍ଭାଧାନ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ସକାଳର ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରା ସଂଗ୍ରହ କରି ସେହି ଟେଷ୍ଟକିଟ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶରେ ଦୁଇଟୋପା ପକାଯାଏ । ଗର୍ଭାଧାନ ହେବାର ଅଳ୍ପ କେତେଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଯୋଗେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ଯଦି ତହିଁରେ ନାଷ୍ଟିସୂଚକ ଫଳ ମିଳେ ଏବଂ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ । ପରିସ୍ରାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଗର୍ଭଧାରଣର ହର୍ମୋନ୍ ଥିଲେ ଏହି ଟେଷ୍ଟର ଫଳାଫଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଅସ୍ତିସୂଚକ ବା ‘ପଜିଟିଭ୍’ ହୋଇଥାଏ ।



ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଜପରେ
ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶୁଭମସ୍ତୁ ॥

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ॥

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ଅର୍ଥନୀତି ।

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଏବଂ ନିରାପଦ ହେଉ ! ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଅନୁଭୂତି ଏକ ଓ ଅଭିନନ୍ଦନୀୟ । କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଖୁବ୍ ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦୀର୍ଘ ୪୦ ସପ୍ତାହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କଟିଗଲାପରି ଲାଗେ । ପୁଣି ଅନ୍ୟକେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସମୟ ବେଶ୍ କଷ୍ଟ ଓ ଲୁଚିଦାୟକ ମନେହୁଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସର୍ବାଧିକ କଠିନ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ଆଗକୁ ଧୀରେ ସବୁ ସହଜ ହୋଇଯିବ । ଅନେକ ଦିନରୁ ମା ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସ୍ୱପ୍ନିତ ଉତ୍ସାହ, ବାସ୍ତବତାର କଠିନ ସ୍ୱରୂପ ବେଶ୍‌ବାପରେ ହୁଏତ

ସାମାନ୍ୟ ଫିକା ପଡ଼ିପାରେ । ତା' ଛଡ଼ା ନିଜ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଛୁଣ ଓ ତା'ର ନିରାପତ୍ତା ନେଇ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅନେକ ଆଶଙ୍କା ଉପୁଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଆପଣ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ମନେକଲେ ଡାକ୍ତର ବା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା-ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ କହିବା ଅନୁସାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟ୍ରେମାସିକ (ବ୍ରାଉମିଂଷ୍ଟର) ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟର ସବୁଠାରୁ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ସମୟ । ତାର ସ୍ୱଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ଯେତେବେଳେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ, ପରିଜନ ଆଦି ଅନେକ ଉପଦେଶ ଦେବେ । ଆପଣ ସମସ୍ତ କଥା ଶୁଣିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଯେତିକି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ସେତିକିପାଇଁ କ'ଣ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ଦରକାର ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀର ଶରୀର ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭିନ୍ନ । ତେଣୁ ଆପଣ ୪୦ ସପ୍ତାହ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର କ'ଣ ହେବ ନ ହେବ ତାହା ଆପଣ ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ । ନିଜକୁ ନିଜ ଶରୀର ଓ ମାନସକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ସମୟ । ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଶିଥିଳ ରହନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ଅନୁରକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାଧାନର ଶେଷଭାଗ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଏକ ଦିଗରେ ଭୟଭୀତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଉତ୍ତେଜା ବି ଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ମିଶ୍ରି ଏକ ବିଚିତ୍ର ମାନସିକତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ନୂଆ ସତ୍ୟ/ସତ୍ୟାର ଆଗମନ ପୂର୍ବରୁ ଏଭଳି ମାନସିକତା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏଥି ସହିତ ଥିବା ଦିନଲିପି (ଡାଏରୀ)ର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନିଜର ଦୈନିକ ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭବକୁ ଲେଖିରଖନ୍ତୁ । ପରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଦେବ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨

719

ଚର୍ଚ୍ଚିତ

ସେ।ମ

ମଙ୍ଗଳ

२५

ଗୁଡ଼ି

ଶୁଭ

ଶବ୍ଦ

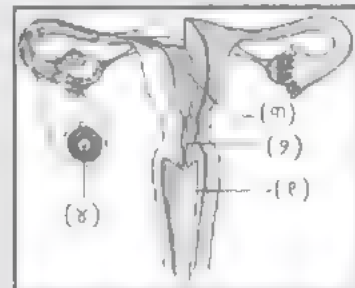
ଉଦ୍ଧୃତ

ନୋଟ୍ :

ଅଣାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଓ ଗର୍ଭାଧାନ

ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ପରଠାରୁ ମଝିକା ମାନଙ୍କର ପ୍ରତିମାସରେ ଏକ ଅଣ୍ଡାଶୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଡାଶୟନରୁ ଏକ ମାତ୍ର ୦.୧୩ ମିଲିମିଟର ବାସ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଣ୍ଡାଶୁ (ovum) ନିର୍ଗତ ହୋଇ ପାକେ ପିଆନ୍ ନଳା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେହି ସମୟରେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ୱେତ୍ତିକ ଝିଲ୍ଲା ପଥ ଜରାୟୁରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାଧାନ ହୁଏ ତେବେ ଜୁଡ଼େ ଧରିତରୁବ ପାଇଁ ଜରାୟୁର ଝିଲ୍ଲାରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ କ୍ଷୀତ ହୁଏ ତଥା ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସାରେ ଥିବା ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ପଦାର୍ଥ ପରଜିହାର ଶୁଭକାଳର ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ପଥକୁ ସୁକ୍ଷମ କରିଥାଏ ।

ମାସିକ ଗର୍ଭବତ୍ସ ସାଧାରଣତଃ ୨୮ରୁ ୩୦ ଦିନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ନାରୀଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭସ୍ୱବର ୧୫ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡାଶୁ ଉତ୍ପନ୍ନ (ovulation) ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନାରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ କରଥାଆନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅଣ୍ଡାଶୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ଅଳ୍ପ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ପ୍ରାୟତଃ ସହିତ ଯୌନ କ୍ରୀଡ଼ା ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁକ୍ରାଣୁ ନାରୀ ଅଣ୍ଡାଶୁ ସହ ମିଳିତ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାନ (fertilisation) ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପିତ ହୁଏ । କେବଳ ଯମଜ (ଯାଆଁଦା) ସନ୍ତାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ଅଣ୍ଡାଶୁର ବାହ୍ୟସ୍ଥର ଗୋଚରକୁ ନେଇ ଯେତେବେଳେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ପ୍ରବେଶ କର ଗର୍ଭଧାନ କର ଇଥାଏ । ତା' ପରେ ଅଣ୍ଡାଶୁ ତର ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଧରି , ତର ବାହ୍ୟସ୍ଥର କଠିନ ହେଇଯାଏ । ପରେ ତହିଁରେ ଲାଗିଥିବା ଅନ୍ୟ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଖସିପଡ଼ି ।



ପ୍ରାୟ ୪୦ କୋଟି ଶୁଦ୍ଧକାର ଯୋଗ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ (୧)
ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ତହିଁରୁ ମାତ୍ର କେତେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି
ପ୍ରାୟ (୨) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି କରାଯୁକ୍ତେ (୩)
ପହଞ୍ଚି । ତା' ପରେ ପାନୋପିଆନ -କଳା (୪)

ଆଦି ବିନାଶୁ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ
ହୋଇ ତା' ଉପରେ
କାହୁଁ ରହନ୍ତି ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିପତ୍ତି

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପରେ ନିଜ ଶରୀର ଏବଂ ଅନ୍ତଃଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ସବୁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟ ପାନ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର କ୍ରମାବଳୀ ପ୍ରତି ଆପଣ ସଚେତନ ହେବା ବିଧେୟ । ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସିକ (1st trimester) ରେ ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗଠିତ ହେଉଥାଏ । ସେ ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ବଦଳାସ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଧୂମପାନ :

ଯଦି ଧୂମପାନ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଏହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ନିଷ୍ଠାୟ ଧୂମପାନ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରୂଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦି ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ, ତେବେ ଅନ୍ତତଃ ଅଭ୍ୟାସକୁ ହ୍ରାସ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ବିକଳ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଧୂମପାନ ପକରେ ଗର୍ଭପାତରେ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ନଚେତ୍ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳତା ଦେଖାଦେଇପାରେ କିମ୍ବା ମୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଦୈନିକ ୧୦ ବା ଅଧିକ ସିଗାରେଟ୍ ପାନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ବା ଅଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା :

କୁକୁର ବିରାଡ଼ି ଆଦି ଜୀବଜନ୍ତୁ ପାଳିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଇଳା ସଫା କରିବା ପରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ସାବୁନରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । ବଗିଚା କାମ ଆଦି କରୁଥିଲେ ପ୍ରତିଥର ହାତ ଗୋଡ଼ ସାବୁନପାଣିରେ ଧୋଇ ଶୁଖିଲା ଟାଓ୍ବେଲରେ ପୋଛନ୍ତୁ । ବିରାଡ଼ି ବା କୁକୁରର ମଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ବୟସ୍କ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ

ହୋଇ କୁର ହୁଏ । ଏହା ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ତେବେ ଟର୍ବୋପ୍ଲାଜ୍ମୋସିସ୍ ଯୋଗେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଆଖି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ମଦ୍ୟପାନ :

ମଦ୍ୟପାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ୟାଗ କରିବା (ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସିକ ସମୟରେ) ଉଚିତ୍ । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାକୁ ଜଣାଯାଏ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ମଦ୍ୟପାନ ପକରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଔଷଧ :

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ଦ୍ଵାବରକ ପରାମର୍ଶ ଦିନା କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭପୁଚ୍ଛ (placenta) କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କରି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଠାରେ ଅସ୍ଵାଭାବିକତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏପରିକି ଅନେକ ବ୍ୟଥାନିବାରକ, (analgesics), ନିଦ ବଢ଼ିବା ଚିକିତ୍ସା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ (antibiotic) ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସିକରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ତେବେ କେତେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭପୁଚ୍ଛ ଅତିକ୍ରମ କରେନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆପାତତଃ ନିରାପଦ । ଦ୍ଵାବର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାର କରି ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଚାଲିଥିଲେ ଏବଂ ଆପଣ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ, ଦ୍ଵାବରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ପକରେ ଚିକିତ୍ସାରେ ସେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି ।

ଜର୍ମାନ୍ ମିକ୍ସଲସ୍ (ରୁବେଲ୍ଲା) :

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଜର୍ମାନ୍ ମିକ୍ସଲସ୍ (ମିନିମିକା) ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସାଂଘାତିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣ ଜର୍ମାନ୍ ମିକ୍ସଲସ୍ ଓ ରୁବେଲ୍ଲା ଟାଳା ନେଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖୁନିଅନ୍ତୁ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ସେପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସର୍ଗରେ ଆସିଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଧୂମପାନ କିପରି ଛାଡ଼ିବେ :

- କେବଳ ନିଜକଥା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଥିବା ଶିଶୁ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ଆପଣ ଧୂମପାନରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତେ, ତାହାକୁ ଏକ କାଚ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖନ୍ତୁ ତାହା କିପରି ବଢ଼ିଚାଲିଛି ।
- ଧୂମପାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବି ଅଭ୍ୟାସ ପାରମ୍ପରିକ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବା ଚିନ୍ତା ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ । ତୋତ୍ତଳ ସମୟରେ, ତାହାର ବିନଷ୍ଟ ହେଉ ।
- ଯଦି ମାନସିକ ଶ୍ରାନ୍ତି ଅନୁଭବ ହୁଏନା, ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନାବ ଓ ନିଶ୍ବାସ ନେବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୩

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

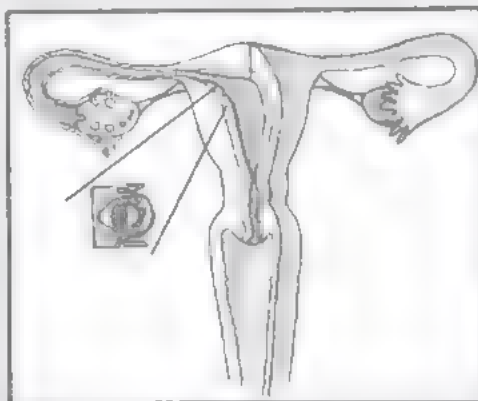
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଗର୍ଭଧାରଣ

ଗର୍ଭଧାନ (fertilisation) ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ କୋଷଟି ଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁହୋଇ ଜନ୍ମ ନେବ ତହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବାଉନାରି ବିଭାଜିତ ହୋଇ ଶତାଧିକ କୋଷରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତିତ କୋଷ-ସମଷ୍ଟି ଫଲୋପିଆନ୍ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଗଠି କରି ଜରାୟୁରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହାକୁ ଲୁଣ୍ଠୋପିଷ୍ଠ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଜାମୁକୋଳି ଆକାର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ସ୍ତର ଥାଏ । ବହୁର ସ୍ତରରୁ ଗର୍ଭପୁଲ (placenta) ହୁଏ ଏବଂ ଭିତର ସ୍ତରଟି ଭ୍ରୂଣ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମେ ଲୁଣ୍ଠୋପିଷ୍ଠ ସ୍ୱଧୀନ ଭାବେ ଜରାୟୁରେ ବିଚରଣ କରେ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ଶେଷବେଳକୁ ଏହା ଜରାୟୁ କାନ୍ଥରେ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ଲାଗିଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରୋପଣ କ୍ରିୟା (implantation) କୁହାଯାଏ । ଏହା ସମ୍ପନ୍ନ ହେଲା ପରେ ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ହେଲାବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।



ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ପାର୍ଶ୍ୱର କ୍ରିୟାଶୟରୁ ଅଣାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ତଦନୁଯାୟୀ ଜରାୟୁର ବାମ ବା ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱର ଉପରି ଭାଗରେ ହିଁ ଲୁଣ୍ଠୋପିଷ୍ଠ ରୋପିତ ହୁଏ । ଚିତ୍ରରେ ରୋପିତ ଲୁଣ୍ଠୋପିଷ୍ଠର ବର୍ଣ୍ଣିତ ରୂପ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ

ମନେରଖିବା ଭବିଷ୍ୟତ ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଆହାର କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଜେବଳ ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଭବିଷ୍ୟତ ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାର ପ୍ରୋଟିନ (Protein) ଜୀବସାର (Vitamins) ଏବଂ ଖଣିଜଦ୍ରବ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ମିଷ୍ଟାନ, ମିଠା ପାନୀୟ, କେନ୍ଦୁ, ପ୍ରସାୟିତ ଖାଦ୍ୟ, ଚିଣିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ସୁସ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ଏବଂ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଆଦି ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ତାଜା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ମଝିରେ ଗୋକଳାଗିଲେ ତାଜା ଫଳ ବା ପରିବା ଖାଇଲେ ଭଲ । ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଋତି ବିଷୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତହିଁରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣର ଅଭାବ ରହୁଥାଏ, ସେ ତାର ବିକଳ ଉପାୟ ବଢ଼ାଇଦେବେ । ଯଦି କେବେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ସପ୍ତାହ-୭ରେ ଥିବା ପରାମର୍ଶ ଦେଖନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ୍ ହସ୍ପିଟାଲ୍	ପାଳିକାପାଳ ପର୍ଲ୍ ୨୯ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୯୯
ମାଳବିକା ପରିଚାଳନା	
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ଡ.	
ଡାକ୍ତରୀ ଡା. ଡ.	

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ଉପାଦାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ

ପ୍ରୋଟିନ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଦୈନିକ ଅନୁ୍ୟନ ୭୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ମାଛମାଂସ ଖାଇନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଛେନା, ଅଣା, ଡାଲି ଦୁଧ ଆଦି ଭଲ ବିକଳ ।

ଶ୍ୱେତସାର : ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଚିନି, ଲାତ, ମଦ୍ୟପାନ ମଇଦା ଆଦି ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତରୁ : କୋଷ୍ଠକାଞ୍ଚିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ମୋଟା ଅଟା ଓ ବାଉଳ ଆଳୁ ଚୋପା, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା

ଆଦିରେ ଭବିଷ୍ୟତ ପରିମାଣର ତରୁ ଥାଏ ।
ଚର୍ବି ଓ ଚୈବ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ : ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର । ଅତ୍ୟଧିକ ସସ୍ (sauce) ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ପାଣିତହିଁ ଏବଂ ସରବିହୀନ କ୍ଷାର ଗର୍ଭବତୀ ପାଇଁ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ : ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲସିଅମ୍ ଥାଏ । ଶିଶୁର ବିକାଶପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ମଙ୍ଗଳ ପ୍ରଦ ।
ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ : (ସପ୍ତାହ-୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା :	ନିହାତି ତରୁଣା ।
<ul style="list-style-type: none"> କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ଗର୍ଭତୃଳ ଅତିକ୍ରମ କରି ଗର୍ଭସ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ସେପରି ଖାଦ୍ୟସ୍ତୁଟି ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡରେ ସାଲମୋନେଲା ଜୀବାଣୁ (ଚାଉଁଚ ଏଡ଼ି ରୋଗଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ) ଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଡକୁ ଶିଖାଇବା 	<ul style="list-style-type: none"> ବାସି ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷକରି ରନ୍ଧାମାଂସ (କାଉଁ) ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ସେପରି ଖାଦ୍ୟସ୍ତୁଟି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବା ମଳ ବ୍ୟବହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୪

ମାତ୍ର ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବଢୁଥିବା ସନ୍ତାନ

ଆପଣ : ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଗର୍ଭଚକ୍ରର ସମୟ ଗଢିଥିବା ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ । ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି । ତାହା କେବଳ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଶିଶୁ/ଭ୍ରୂଣ : ଚତୁର୍ଥ ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଜଗାନ୍ତରେ ଗୋପିତ ହୋଇଥିବା କୋଷ-ସମୃଦ୍ଧ ଦ୍ରୁତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ବିଭିନ୍ନ ସଂରଚନାରେ ରୂପାୟିତ ହୁଏ । ତାର ବାହ୍ୟ ଉତ୍ତର ଅଙ୍ଗୁଳି ପରି ପ୍ରକ୍ଷେପିତ ଅଂଶ ଜରାୟୁର ଶ୍ୱେତ୍ତ୍ୱିକ ଝିଲ୍ଲାରେ ପଶି ଗର୍ଭାସ୍ତ୍ରାଳର ମୂଳଦୁଆ ପକାଏ ।

ଏହାର ଭିତର ଉତ୍ତର ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ଓ ପରେ ତିନେଟି ଉତ୍ତର କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରେ ଏହି ତିନିଊତ୍ତର ଶିଶୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ କୋଷଗୁଡ଼ିକରୁ ଆମ୍ନିଅନ୍ ଥଳୀ (amniotic sac) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ସପ୍ତାହ ପରଠାରୁ ଭ୍ରୂଣର ଖାଲି ଆକାର ଆଖିକୁ ଦିଶିବା ପରି ହୋଇଥାଏ ।



ଇପରିକ୍ଷ କୋଷ-ସମୃଦ୍ଧ ଭ୍ରୂଣ ବିକାଶର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥା । ବୃଦ୍ଧାକାର ସଂରଚନାର ବାହାରେ ଥିବା ଶକ୍ତିତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଶୁକ୍ରକାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱିମାଣ୍ଡ ସହ ମିଶି ପାରିନାହାନ୍ତି ତା'ର ଅବଶେଷ ମାତ୍ର ।

ଆପଣଙ୍କ ଆଶାକରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ-ଦିବସ

(Expected Date of Delivery-EDD)

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ ଗତ ମାସର ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ହିଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ହିସାବକୁ ନିଆଯାଏ । ପ୍ରକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଦିନଠାରୁ ତହିଁର ଏହା ହିସାବ କରାଯାଇନଥାଏ । ତେଣୁ ଯାହାକୁ ୪ ସପ୍ତାହର ଗର୍ଭ କୁହାଯାଏ, ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ଗର୍ଭଧାରଣଠାରୁ ମାତ୍ର ଦୁଇସପ୍ତାହ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ୪୦ ସପ୍ତାହ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପୁଷ୍ପକରେ ସେଥିପାଇଁ ୪୦ ସପ୍ତାହ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଆଶାକରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ ଦିବସ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ଅଛି । ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଗତ ମାସର ଗର୍ଭଚକ୍ର ଆରମ୍ଭ ଦିନ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂତ୍ର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଗତମାସିକ ଗର୍ଭଚକ୍ର ୧.୧.୨୦୦୪
 ୯ (ନଅ) ମାସ ମିଶାନ୍ତୁ ୧.୧୦.୨୦୦୪
 ପୁଣି ୭ (ସାତ) ଦିନ ମିଶାନ୍ତୁ ୮.୧୦.୨୦୦୪

ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଗର୍ଭଚକ୍ର ଯଦି ସାଧାରଣତଃ ୨୮ ଦିନରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ଦିବସ ଜିଟିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପଡ଼ିପାରେ । ପୁଣି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଚକ୍ର ୨୮ ଦିନରୁ ଅଧିକ ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବଦିବସ ହିସାବ ହୋଇଥିବା ଦିନଠାରୁ ଅଳ୍ପ କେଇଦିନ ପରେ ପଡ଼ିପାରେ ।

ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହା ଏକ ମୋଟାମୋଟି ହିସାବ । ଦେଖାଯାଏ, ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁମାନେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜିମ୍ବା ସମୟ ପରେ ଜନ୍ମହୁଅନ୍ତି । ଶିଶୁମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିବା କୋଟିଚ୍ ଦେଖାଯାଏ ।

୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	୩୨	୩୩	୩୪	୩୫	୩୬	୩୭	୩୮	୩୯	୪୦	୪୧	୪୨	୪୩	୪୪	୪୫	୪୬	୪୭	୪୮	୪୯	୫୦	୫୧	୫୨	୫୩	୫୪	୫୫	୫୬	୫୭	୫୮	୫୯	୬୦	୬୧	୬୨	୬୩	୬୪	୬୫	୬୬	୬୭	୬୮	୬୯	୭୦	୭୧	୭୨	୭୩	୭୪	୭୫	୭୬	୭୭	୭୮	୭୯	୮୦	୮୧	୮୨	୮୩	୮୪	୮୫	୮୬	୮୭	୮୮	୮୯	୯୦	୯୧	୯୨	୯୩	୯୪	୯୫	୯୬	୯୭	୯୮	୯୯	୧୦୦
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

୧୦/୧୦

୧୧

୧୨

୧୩

ଜଡ଼ିଡ଼ି (ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରସବ-ଦିବସ)

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ଦିବସ ଜାଣିବାପାଇଁ ଉପର ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ମାସ ଓ ତାରିଖ (ଆପଣଙ୍କ ଗତ ବା ଶେଷଥରର ଗର୍ଭଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଦେଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ତା' ତଳକୁ ମୋଟା ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଆପେକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ଦିବସ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାମାସିକ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ୧ମ, ୨ୟ ଓ ୩ୟ ଏହିପରି ୩ଟି ଟ୍ରେମାସିକରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ୧ମରୁ ୧୩ ସପ୍ତାହ ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେମାସିକ ୧୪ରୁ ୨୭ ସପ୍ତାହ ୨ୟ ଓ ୨୮ରୁ ୪୦ ସପ୍ତାହକୁ ୩ୟ ଟ୍ରେମାସିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ :

ସକାଳିଆ ଅସୁସ୍ଥତା (morning sickness) :

ପ୍ରକୃତରେ ଅନେକ ମହିଳା ସାକାଦିନ ଓ କେତେକ ସଂଧ୍ୟା ବେଳେ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବାଟି ବାଟି ଲାଗିପାରେ । ବାଟି ହୋଇପାରେ ।

ସ୍ତନ ଦରଜ ହେବା : ସାଧାରଣତଃ ମାସିକ ଗର୍ଭଚକ୍ର ପୂର୍ବରୁ ସେପରି ସ୍ତନ ଦରଜ ଲାଗେ ସେପରି ଲାଗିପାରେ । ସ୍ତନର ଆକାରରେ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ।

ଅବଶତା : ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇପାରେ । ବେବେବେବେ ବେହୋସ ହେବାପରି ଲାଗିପାରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଏ ସମୟରେ ନିଆ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ବାଦ : ଅନେକ ମହିଳା ପାଟିରେ ଏକ ଧାତବ ସ୍ବାଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନେକ ଖଟ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ତେବେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବର୍ଜନୀୟ ପ୍ରକାର ପାଇଁ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ସୋନା ସ୍ବାଦ : ସୋନାସ୍ବାଦ ସମାନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୫

ମାତ୍ର ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

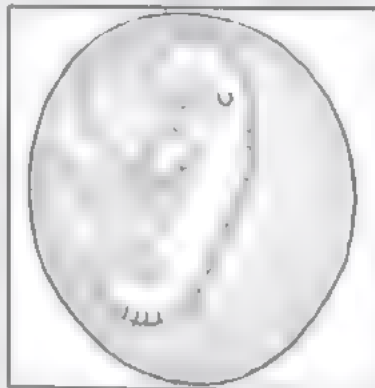
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବହୁଥିବା ସନ୍ତାନ

ଆପଣ : ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ହେଉଥିବା ମାସିକ ଗର୍ଭସ୍ରାବର ସମୟ ଗତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ରାବ ହେଇପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ସପ୍ତାହ-୫ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଶିଶୁର ଭ୍ରୂଣ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଭ୍ରୂଣରେ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଭାବେ ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ଥିଲା ତାହା ଲମ୍ବତାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଏକ ମଥା ଏବଂ ପାଦ ଅଂଶ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଗଠନର ପ୍ରଥମ ପଦରେ ଭ୍ରୂଣର ପାଦ ଅଂଶରୁ ଏକ ନଳୀ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନିଜସ୍ରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇପାଖରୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ଏକ ପଥ ସ୍ୱାୟତ୍ତଜନକୀ ଗଠିତ ହୁଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ବିଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ପାଦ ଆଡ଼କୁ ସୁସ୍ଥମା କାନ୍ଥ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହାପରେ ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଥାଏ । ଚର୍ଚ୍ଚିତ ଶିଶୁର ମେରୁଦଣ୍ଡ, କଳାକ ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଆଦି ଗଠିତ ହୁଏ ।

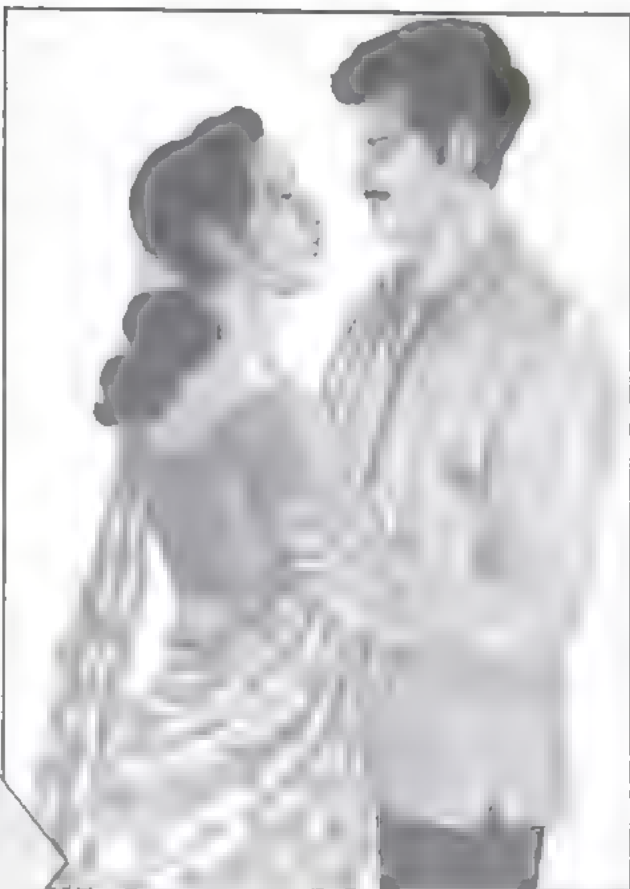


୫ମ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ
ଭ୍ରୂଣର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଆନୁପାତର ବାବଦାରୁ
ମଧ୍ୟ ଜମାଥାଏ, ପ୍ରାୟ ୨ ମିଲିମିଟର
ବା ଏକ ଇଞ୍ଚର
'/' ଅଂଶ ।

ଆପଣଙ୍କ ସଂପର୍କ

ବିଶେଷ କରି ଦ୍ଵିତୀୟ ଟ୍ରେମାସିକ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ବାସନା ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଋତୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ହରମୋନ୍ ସଂଚାଳିତ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ କାମନା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ଗର୍ଭଧାରଣ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୌନାଙ୍ଗ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅଂଗ ସହଜରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ । ଏହି ସମୟରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସ୍ଵତଃସ୍ପୂର୍ତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚଳୁନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଚିକା ନ ଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା କଷ୍ଟବାୟକ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଥାଏ, କିମ୍ବା ଯୋନୀରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ (ସାମାନ୍ୟ ହେଲେ ବି) ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରଥମ ୧୪ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ବିଧେୟ । କେବଳ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଶେଷ କିଛି ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଯୌନକ୍ରିୟା ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।



ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପରଠାରୁ ବୈଦ ହିକ ସଂପର୍କ ଆଦିରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଆସବା ଆଠ-ନ' ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାମୀ ଯେଉଁ ତୃତନ ସ୍ଵାଦର ଅନୁଭବ କରିବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଆହୁରି ନିବିଡ଼ କରିବ ।

ଉତ୍କଳର
ପରାଂଶ, ପଲ୍ଲୀ
ମିରୁଥିବା ଡିଡ଼
ପାଲି ସପ୍ତାହ-୧
ବେଝରୁ ।

ପ୍ରସବ :
ପ୍ରାବନାକାଳ
ପହଠାଲି ସପ୍ତାହ-
୯ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୦
ବେଝରୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପରେ
ଶେଷ ଟ୍ରେମାସିକରେ
ଯୌନକ୍ରିୟା ପାଲି
ସପ୍ତାହ-୩୦
ବେଝରୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ବେଳେ କାମ-ସମ୍ବୋଗ

ଅନେକଙ୍କର ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବାବେଳେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଫଳରେ ପୁରୁଷର ଯୌନାଙ୍ଗ ବା ଶୁକ୍ରକୀଟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତିସାଧନ କରିପାରେ । ପ୍ରକୃତରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସରେ ଥିବା ଏକ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ପଦାର୍ଥ ପୁରୁ ପରି କାମକରେ ଏବଂ ଜରାୟୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁଦ ବନ୍ଦ କରି ରଖୁଥାଏ । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଗର୍ଭରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସର ଏହି ମୁଦ ଜରାୟୁର ସଂକୋଚନ ଫଳରେ (ଯୌନକ୍ରିୟାର ଚରମ କ୍ଷଣରେ) ଖସିଯାଇ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ଵାଭାବିକ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଏହି ଭୟ ଆଦୌ ନ ଥାଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କେବଳ ମାନବ ଜାତିରେ ହିଁ ନରୀ ଯୌନକ୍ରିୟା ଲଢ଼ା କରିପାରେ । ତେଣୁ ଯଦି କୌଣସି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ବୋଗ ଲଢ଼ା ହାସ ପାଇଥିବା ପରି ମନେହୁଏ, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରେ ଏହା ପୁନର୍ବାର ଉଦୟ ହେବ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ୧୪ ସପ୍ତାହରେ କାମପ୍ରବଣତା ହାସ ପାଇଥାଏ । ଏହା ସପ୍ତାହ ୧୪ରୁ ସପ୍ତାହ ୨୭ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପୁଣିଥରେ ପ୍ରାୟ ସପ୍ତାହ-୨୯ ବେଳକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାସ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନାରୀର ପେଟ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ ନ ହେବା ଦିଗରେ ଉଦ୍‌ଗ୍ରସ୍ତ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୭

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

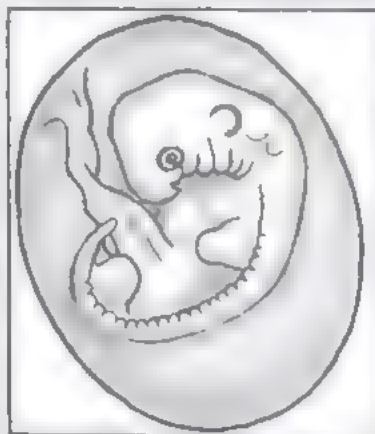
ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ଏକ କମଳା ଆକାରର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତନ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଲାଗିପାରେ ।

ଶିଶୁ : ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ବେକ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବେ ମଣ୍ଡିତ ଏବଂ ମଥା ପାଇଁ ଏକ ବର୍ତ୍ତୁଳ କାର ଆଂଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଛତି ଭିତରେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ତିଆରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ଯୋଡ଼ୁଥିବା ନାଭିନାଡ଼ ଓ ଚର୍ମରେ ରକ୍ତବହିକ ମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଭିତରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଦୃଢ଼ କରୁଥାଏ । ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଏକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ । ଦେହର ଚାରିକେଶରେ ବାରୋଟି ଅଙ୍ଗ କଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଶରୀରର ଡଳ ଆଂଶ ଏକ ଲାଜି ପରି ଦିଶୁଥାଏ । ଶରୀରର ପଛ ପାଖେ ଥିବା କୋଷରାଜି ସାମୁ ପାଖ କୋଷରାଜି ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ୁଥିବାରୁ ଶିଶୁ ଏକ ଧନୁ ଆକାରରେ ବଙ୍କା ହୋଇ ବଢ଼ୁଥାଏ ।



କୁଲିବେ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣ ଜାଣିବା ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କିମ୍ବା ମହିଳା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ

ହୁଏତ ସପ୍ତାହ-୬ ବେଳକୁ ଆପଣ ଏହି ବହିଟି ପାଠକରିବେ । ଗର୍ଭଧାରଣର ପରୀକ୍ଷା କରି ଏହା ପୁଷ୍ଟି କରିନଥିଲେ ହେଁ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଣିଲେଣି ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରଜନନ-ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଆପଣ ମନେ ମନେ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଦିବି (ମହିଳା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ) ପାଖକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ଯାହାସବୁ ଆପଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଯଦି ଆପଣ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ବି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଏକ ଖୋଲାମନ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାଙ୍କଠାରୁ ସବୁ ବିକଳ ବିଷୟରେ ଶୁଣି ତା' ପରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । ହଠାତ୍ ଅନ୍ୟଜାହାଜକୁ ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ହୁଏତ ଦ୍ଵିଧା ଆଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ସବୁ ପ୍ରକାଶ କଲେ, ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପୁଷ୍ଟିକରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରାୟ-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ବିଷୟ ବୁଝାଇଦେବେ ।



ପ୍ରାୟ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୦ ବେଳକୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

କ'ଣ ଆଣିବେ :

- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କଲାବେଳେ ତାଙ୍କ କଥାଗୁଡ଼ିକ ନେଉଁଖାତାରେ ଚିପିବା ପାଇଁ ଲାଢ଼ କରିବେ ନାହିଁ । (ନେଟ ଖାତା)
- ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବର ଚକ୍ରିକ ଅବଧି (କେତେ ଦିନରେ ଅରେ ସ୍ବଚ୍ଛ ହୁଏ), ସ୍ରାବ କାଳ (କେତେଦିନ ଦେହରୁ ସ୍ବଚ୍ଛ ହୁଏ) ଏବଂ ଶେଷ ରତ୍ନଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଚିପି ଆଣିଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଅପେକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ଦିବସ ଗଣନା କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏକ ପରିଷ୍କର କାତ ଶିଶିରେ (ସାବୁନ ରହିତ) ସେହିଦିନର ପ୍ରଥମ ପରିସ୍ରା ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ତହିଁରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପୁଷ୍ଟି କଲାଯାଇ ପାରେ ।

କ'ଣ ଆଲୋଚନା କରିବେ :

- ପତ୍ନିକରଣ ଓ ଟାକାକରଣ
- ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ସମାଧାନ ସୂତ୍ର
- ପୋଷଣ
- ପରିଷାର ପରିଚ୍ଛେଦ
- କେଉଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କା/ନର୍ସିଂହେମ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପ୍ରସବ କରାଯିବ ।
- ଡାକ୍ତର ଓ ମହିଳା କର୍ମୀ ଆଦିଙ୍କ ଠିକଣା/ଚେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ।
- ପରିପୁରକ ଲୌହ ଏବଂ ପରିବ୍ରାଜ୍ୟ ବଟିକା ।
- ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀଙ୍କ ପରିବାରରେ ଥିବା ପରମ୍ପରାଗତ ରୋଗ ମୟୁକ୍ତାନ୍ତ ଦ୍ଵିଷ୍ଟାପ୍ତି, ହେମୋଫିଲିଆ, ସିକଲସେଲ୍ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଆପଣଙ୍କ ବୟସ କିମ୍ବା ଅସ୍ବାଭାବିକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ପରିକଳ୍ପିତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଥିଲେ କିମ୍ବା ଆପଣ କେତେ ଦିନରେ ପରୀକ୍ଷିତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୭

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତିଷ୍ଠ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଚାନ୍ଦି ସମୟ ଠିଆହେଇ ରହିଲେ ବା କୌଣସି କାମ କଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇପାରେ କିମ୍ବା ବେହୋସ ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅବଶତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଯେତେ ପାରିତି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଚର୍ଚ୍ଚମାନ ଆପଣ ଗର୍ଭଧାରଣ କେତେକ 'ସମସ୍ୟା' ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ତହିଁରେ ଆବେଗ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁ : ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ପ୍ରକୃତ ଆକୃତି ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଅଳ୍ପ କଢ଼ି ଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇବେଗରେ ବୁଲି ପାରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆହୁଲ ପରି ଦିଶିଲାଣି ।

ଅଳ୍ପ ଓ ଜାନ ତିଅରି ଚାଲିଛି । ନାକ ପାଇଁ ଦୁଇଟି କଣା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲାଣି । ପାଟି, ୩୦ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଧୂରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଅତରୁ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ୱାସମ୍ଭାଜନ ପ୍ରାୟତଃ ଗଠିତ ହେଇସାରିଥିବ । ଏବେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ୪ଟି ବଖରା ପ୍ରସ୍ତୁତ । ଏହାର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗରେ ଉଦ୍‌ବୀହିତା ଦେଇ ରକ୍ତକେଶ ସଂଚାରିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।



ଆପଣଙ୍କ ବୃଦ୍ଧା ଆକୃତି ନଖ
ଆକାରର ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ-ଆକାର
ହେଲାଣି ।

ଭୁଲକୁ ନାହିଁ : ପ୍ରାୟ-ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରପାଳ୍ ମଫସଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ । ସେ ସବୁ ସେବାର ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ମିଶ୍ରିତ ଆବେଗ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଗର୍ଭଧାରଣ ସହିତ ଆପଣ ପରିଚିତ ହୋଇଗଲେଣି । ଆପଣଙ୍କ ନିଜଲୋକକୁ କେବେ ଏ ବିଷୟ ଜଣାଇବେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କେତେକ ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ଏହା ପ୍ରଚାର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସବୁ ଠିକ୍ ଠାକ୍ ଅଛି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀଗତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉଭୟ ଦିଗକୁ କଷ୍ଟଦାୟକ । ଆପଣ ଯେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି ତାହା ବେଶ୍ ସାହସିକ । ପୂର୍ବରୁ ସନ୍ତାନପାଇଁ ଯେତେ କାମନା ଥିଲେ ହେଁ ଏବେ ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଠିକ୍ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ବୋଲି ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିବ । ଜୀବନରେ ବୋଧହୁଏ ପ୍ରଥମ ଅର ପାଇଁ ଆପଣ ଶରୀରପ୍ରତି ସତତ ସଜାଗ ଓ ସଚେତନ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାରି ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ଅବଶ, ଅସୁସ୍ଥ, ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବାରୁର ମନେକରୁଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ହୁଏତ ଅକାଳ ଗର୍ଭପାତର ଆଶଙ୍କାରେ ଆପଣ ଭୟଭୀତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଭୟ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବକି ନାହିଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ । କାରଣ ସୃଷ୍ଟିରେ କେବଳ ନଗଣ୍ୟ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ବକଳାଙ୍ଗ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମୟରେ କୋହଳ ମନୋଭାବ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ/ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ ତାହା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ମୋଚନ କରନ୍ତୁ ।

ଅନେକ ମହିଳା ଗର୍ଭ ଓ ପ୍ରସବ ବିଷୟରେ ବେଳେ ବେଳେ କୌଣସି ଭୀତପ୍ରଦ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖି ଖୁବ୍ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଭୟ ଆଦିକୁ ବହୁ/ଡାକ୍ତର/ନର୍ସ ଆଦିଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ବା ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନେଉନଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏକାକୀତ୍ୱ ଭାବ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଅବଗତ କରାଇବା ସହିତ ଭାଗୀଦାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟା ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଭୟ ଦୂର ହେବ ।

ସାଧାରଣ ସମୟ, ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୨ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ଗର୍ଭଧାରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ମିଳାଳ ପ୍ରକୃତ ତୁମ୍ଭିମା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।
---	---	---

ସକାଳିଆ ଅସୁସ୍ଥତା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଆପଣଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ କାରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତିକାରିତା, ବାନ୍ତିହେବା ପ୍ରଭୃତି ଅର୍ଜାଧିକ ଗର୍ଭବତା ନାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା କେବଳ ସକାଳ ନୁହେଁ ବରଂ ଦିନ ବା ରାତି ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ବିଶିଷ୍ଟ ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବ ଯେ ଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିପଦଜନକ ନୁହେଁ । ପ୍ରାୟ ୧୪ଶ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ପରାମର୍ଶ :

- ସକାଳୁ ଶେତରୁ ଉଠିଲା ବେଳେ ଧୀରେ ଉଠନ୍ତୁ । ନୁହଁ ଧୋଇ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ମିଠା ବିଲୁଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନ ସାରା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଅଧିକ ପ୍ରତି ଖାଆନ୍ତୁ ଯେତେ କେବେ ଖାଲି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାଣି ନ ପିଇ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏ ପରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଳ୍ପ କ୍ଷଣିକା ପରି ରୁଗା ବା ପେଟିହୋଟ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କୌଣସି ଚନ୍ଦ୍ର/ବାୟୁ/ସାବୁନ୍/ଅନ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ, ତା' ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଲେ ତା'ର ଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ, ଭଲ ହୋଟେରୁ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୮

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଷିଷ୍ଠ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଧୀରେ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବକ୍ତୃତା ଅପସରିତ ହେଉଛି ।
ପୁନଃ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଅପେକ୍ଷା ଗର୍ଭର ଶିଶୁର ଅଭିପ୍ରାୟ ତିଆରି ହେବା ଅଭିପ୍ରାୟ ହେଉଛି । ଦୁଇ ଅଭିପ୍ରାୟ ଏବେ ଦିଶିଲାଣି କିନ୍ତୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିନାହିଁ । ସପ୍ତାହ ଶେଷ ଅନ୍ତକୁ କାନର ମଝିଆଁଶ ତିଆରି ହେଇଯିବ । ଏହି ଅଂଶ ଶର ଶୁଣିବ, ଏବଂ ଭାଗସାମ୍ୟ ଗଣ୍ଠା କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆସନ୍ତା ୭ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ପାଟି ଖୋଲିବାକୁ ଏବଂ ଶୋଷିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଯିବ ।

ଏବେ ତାର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏକ ନିୟମିତ ଚଳରେ ସଂକୁଚିତ ଓ ପ୍ରସରିତ ହେଉଛି । ଗର୍ଭର ହିକ ଗୁଡିକ ପତଳ ଚର୍ମଦେଇ ଘଷୁ ବାରି ହେଇପାରେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିକଶିତ ନ ହେଇଥିଲେ ହେଁ ଉଦରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରହି ସାରିଲେଣି ।

ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଅଗ୍ନି ଗୁଡିକ ଧୀରେ ଶକ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲାଣି । ମୁଖ୍ୟ ସନ୍ଧି ଗୁଡିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ଲାଗିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିନାହିଁ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ନାବ ପାରୁ
ମଧ୍ୟ ସାମ । ଏହାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨.୫ ସେ.ମି.
(ଏକଇଞ୍ଚ) । ଶିଶୁଟି ହାରାହାରି
ଏକ ମାମା ମାଲପରି ଦେଖାଯାଏ ।
ମୁଣ୍ଡଟି ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଏବଂ ଶରୀର
ଚୁକନାମୁକ
ନାବେ ଛୋଟ ।

ବୁଲୁକୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
ଏହା ପରଠାରୁ ପ୍ରତି ଦୁଇମାସରେ ଅଧିକ ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷକ/
ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆପଣଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସାଧନ

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ସୁସମସ୍ତାବ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଅପେକ୍ଷା ମୁହଁକୁ ଲୋକେ ଚାହିଁବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସାଧନ ଓ କେଶ ବିନ୍ୟାସ

ବେଶ୍ୟା କରନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଆପଣ ଆସନ୍ତା କେତେମାସ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବେ । ଗର୍ଭଧାରଣ ହର୍ମୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକର କେଶ, ନଖ ଓ ଚର୍ମ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବେଶ ଓ ପରିଚ୍ଛଦ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ ୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

କେଶ : କେଶ ଓ ନଖ ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଶୁଷ୍କକେଶ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଟେଲସ୍ପୁକ୍ଟ କେଶ ଅଧିକ ଟେଲସ୍ପୁକ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କେଶରେ କୌଣସି ରଙ୍ଗ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନଖ : ନଖ ପାଟିପାରେ । ନଖକୁ ଛୋଟ ରଖନ୍ତୁ । ତହିଁରେ ଡେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାମ କଲାବେଳେ ହାତଗୋଡ଼ସ ପିନ୍ଧିଲେ ଭଲ ।

ସ୍ତନ : ସ୍ତନରେ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୁଆ ସପୋଟ ବ୍ରା (Support Bra) କିଣନ୍ତୁ । (ତଳେ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଚର୍ମ : ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ବିପରୀତ ହୁଏ, ତିରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରସବ ପରେ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବ ।

ଚର୍ମରେ ଦାଗ/ଗାର : ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଶ୍ୱିତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁ ଗଣି ହୋଇ ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ଦାଗ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଗାର ଦେଖାଯାଏ । ପରେ ଏହା ଧଳା ଦାଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧକ କିଛି ନାହିଁ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶରୀର ଓଜନ ନ ବଢ଼ିଲେ ଦାଗ କମ୍ ହୁଏ ।

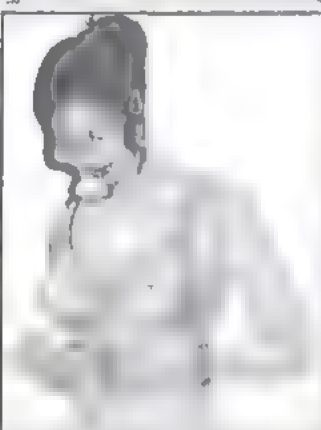
ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ : ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗକଣା ଚର୍ମରେ ଜମାହୋଇ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ । ବିଶେଷକରି ସୂର୍ଯ୍ୟତାପରେ ବୁଲିଲେ ଏହା ଅଧିକ ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାଧନ ଯୋଗେ ଦୂରୀକରଣ ହେବ । ପ୍ରସବ ପରେ ହର୍ମୋନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ : ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଦାନ୍ତମାଡ଼ି ଖୁବ୍ ଫର୍ପସା ହୋଇଥାଏ । ତହିଁରେ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବା ପୁଚ୍ଚ ବାହାରିପାରେ । ଦାନ୍ତକୁ ଦିନରେ ଅଳ୍ପତଃ ଦୁଇଥର ସଫା କରନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କୁଳା କରନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏକ୍ସ-ରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା : ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ଭରାପଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ । ନିୟମିତ ଦେହ ସଫା କରନ୍ତୁ । ସୁତା ଜପଡ଼ାର ଅନ୍ତର୍ବାସ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଡାଉଡିଙ୍ଗ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରା :

ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ସ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ରା-ସାଗଜର ସୁତାଚୁଣି ଯାଏଁ ବୁଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସ୍ତନର କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ ନ ଥିବାରୁ ତାହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାହା ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳରେ ପ୍ରସବ ପରେ ପୁଣିଥରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଏହା ଫେରିଯାଏ । ଯେଉଁ ଡୋଳ ନରେ ବ୍ରା-ଫିଟ କରିବା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନଥିବା ମହିଳା କର୍ମୀ ଥିବେ ସେଭଳି



ସ୍ତାନରୁ ବ୍ରା କିଣନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ ପରେ ସୁବିଧାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ଅନୁ୍ୟନ ଦୁଇହଳ ପିଡ଼ିଙ୍ଗ-ବ୍ରା କିଣନ୍ତୁ । ସ୍ତନର ଠିକ୍ ଉପରିଭାଗର ମାପକୁ ବ୍ରା-ସାଇଜ୍ ଏବଂ କାନ୍ଥ ଠାରୁ ସ୍ତନର ସର୍ବାଧିକ ସ୍ପର୍ଶ ଅଂଶର ମାପକୁ କମ୍ପାର୍ଟମେଣ୍ଟ କୁହାଯାଏ ।

ପିଡ଼ିଙ୍ଗ ବ୍ରା :

ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଦିନ ଓ ରାତି ଭରସା ସମୟରେ ପିନ୍ଧାଯାଏ । ଏଥିରେ ସ୍ତନକୁ ଡିଙ୍ଗା କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଥାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଝୋଲିଏ ହାତରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ଅନ୍ୟଏକ ହାତରେ ସାମୁନାରୁ ବ୍ରା ସହଜରେ ଖୋଲିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ରା ପ୍ରାୟତଃ ସପ୍ତାହ ୫ - ୩୫ ପରେ ହିଁ କିଣାଯିବା ଦରକାର ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୯

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

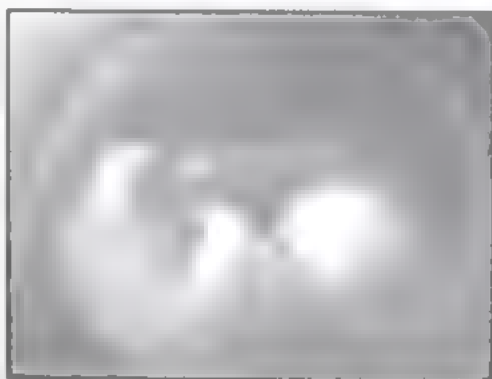
ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ :

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ମୁହଁରେ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା କୁଣ୍ଡଳ ହୁଏତ ଆଉ ଦିଶୁନାହିଁ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ ସାମାନ୍ୟତାବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଶେ । ଆପଣଙ୍କ ମାଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଟିକିଏ ମେଟା ଲାଗିପାରେ ।

ନିୟମିତ ହଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକମାତ୍ର ରାସ୍ତା ଚଳିବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଶିଶୁ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚେହେରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଅଧିକ ପରିପକ୍ୱ ଦିଶିଲାଣି । ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ବି ତାର ମୁଣ୍ଡ ଅଂଶ ବଙ୍କ ହୋଇ ଛାତି ସହିତ ଲାଗି ରହିଛି । ଦୁଇ ଅଣ୍ଟା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି । ନାକ ବି ଦିଶିଲାଣି ।

ସପ୍ତାହ-୯ରେ ତାର ବନ୍ଧ-ଗହୁର ଉଦର ଠାରୁ ଏକ ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଛି । ସେହି ଆବରଣ ପରେ ମଧ୍ୟଛଦାପେଶୀରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସାମାନ୍ୟ ଗତିଶୀଳତା ଦେଖାଦେଲାଣି । ତ' ଛଡା ଆପଣ ଅନୁଭବ ନ କଲେ ବି ଶିଶୁ ତାର ଗୋଡ଼ ହାତ ହଲାଇ ମାଂସପେଶୀ ମାନଙ୍କୁ ଚାଳନା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏହି ସପ୍ତାହରେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ହାତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି । ହାତ ଓ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ନେଇଛି ।

ପ୍ରାକ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ-୧

ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ୧୫ଶ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପ୍ରାକ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉ । ଆପଣ ଯେତେ କର୍ମବ୍ୟସ୍ଥ ଥିଲେ ହେଁ ଏହି ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରୀକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ଏବଂ ମଙ୍ଗଳପ୍ରସବ । ଯେଉଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ହେବ ବୋଲି ସ୍ଥିର କରିବେ ସେଠିକାର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ ଆପଣ ଏହି ସମୟରୁ ପରିଚିତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରେ ପ୍ରସବ କ୍ଷଣ ଏବଂ ପ୍ରସବ-ଦ୍ୱାର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ବୁଲି ଦେଖିପାରନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ସାକ୍ଷାତକାର ବେଳେ ଆପଣ ଡାକ୍ତର ବା ନର୍ସଙ୍କୁ ଯାହା ପଚାରିବେ ତାକୁ ଆଗରୁ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଚିପିରଖନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ଅନେକ କଥା ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଗଲା । ସେଗୁଡ଼ିକ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ କାଳୀନ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭଚାପ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ହୃଦ୍ ଠିକ୍ ଚାଲେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ନିଆଯାଏ ।

ପ୍ରସବ ବେଳେ କାଣ୍ଡ,
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୪୦
ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧୦ମ ସପ୍ତାହରେ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ଭାବିତ ପ୍ରଶ୍ନ :

- ମୁଁ କେତେଥର ପ୍ରସବ ପ୍ରାକକାଳୀନ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆସିବି ଆବଶ୍ୟକ ?
- କ'ଣ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ ?
- ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବି, ଅବଶ୍ୟକ ?
- ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ-କ୍ଷଣ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସବୁ ଡ୍ରାଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ କି ?

ପ୍ରସବ :

- ମୋର ସ୍ୱାମୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକଣେ ବନ୍ଧୁ ଆମ ସହାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ମୋ ପାଖରେ ରହିପାରିବେ ତ ?
- ପ୍ରସବ ଭୁରାନ୍ୱିତ କରାଇବା, ବ୍ୟଥା ନିବାରଣ ତଥା ଏପିସିଓଟୋମୀ ଆଦି ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଭିମତ କ'ଣ ?
- ପ୍ରସବ ବେଦନା ବେଳେ ମୁଁ ଡାକ୍ତରୀ କରିପାରିବି କି ?
- ଯଦି ସିଜେରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ମୋର ସ୍ୱାମୀ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ନିକଟ ସ୍ୱପକ୍ଷୀୟ ମୋ ପାଖରେ ରହିପାରିବେ କି ?

- ମୁଁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମୋର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇପାରିବି କି ?

- ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସନ୍ତାନଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ଏକାକୀ ରହିପାରିବି କି ?

ଡାକ୍ତରଖାନା/ନର୍ସିଂହୋମ୍ :

- ଆପଣଙ୍କର ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ସେଣ୍ଟାଲ୍ ଡେବୁ କିମ୍ବା ଡ୍ରାଡ଼ ଅଛି କି ? ଯଦି ନାହିଁ ନିକଟରେ କେଉଁଠି ଅଛି ?
- ମୋର ପ୍ରସବ ଏକ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣରେ କରାଇବା ସମ୍ଭବ କି ?
- ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କେତେଦିନ ରହିବାକୁ ପଡ଼େ ?
- କେତେକଣ ପରିଚର୍ଚ୍ଚା ମୋ ଡେଞ୍ଜାକରି ପାରିବେ । କୌଣସି ନିୟମ ଅଛି କି ?
- ଶିଶୁ ମୋ' ପାଖରେ ରହିବ ବା ତାକୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ରୁମ୍‌ରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ?
- ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୦

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

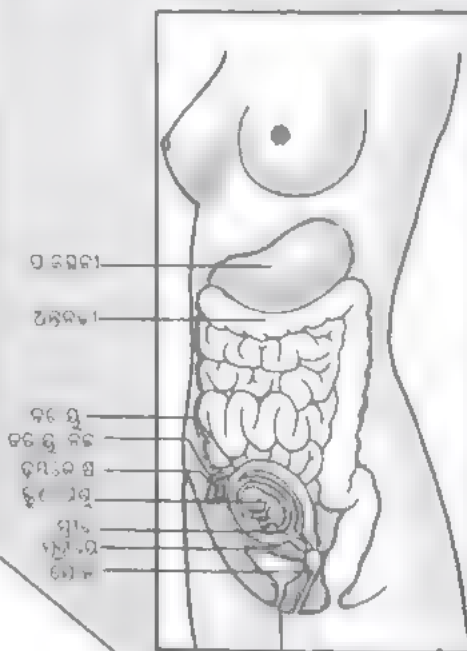
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଏକ ବଡ଼ କମଳ ଆକାରକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ, ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପ ଏବଂ ଚୂଳକ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଛନ ଆକାର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ତଥା ସାମାନ୍ୟ ଭରଜ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏତେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି ଯେ, ତାର ମୁଣ୍ଡ ଅଂଶ ଶରୀର ଅନୁପ ତରଳ ଖୁବ୍ ବଡ଼ ମନେ ହେଉଛି । କାନର ଭିତର ଅଂଶର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଏବେ ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ଧୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।

ବକ୍ଷ କୋଟର ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପ ବଢୁଛି । ଯେତେ ମଧ୍ୟରେ ପକ୍ଷକ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ବୁର ଚୂଳକ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବଲମ୍ବ ନ କଲାଣି । ନାଭୀ ନ ଡଳିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଇସାରିଛି । ଏବେ ତା' ମାଧ୍ୟମରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଇପାରେ ।



ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଆଚରଣ ତଥା ଅର୍ଥନୈତିକ ଅଧିକାର ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଜନନ ଅଧିକାର ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରଜନନ ଯନ୍ତ୍ର-୨

ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ଥିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା (ଶାରୀରିକ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାଗାର ମଧ୍ୟରେ) ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ । ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣ ଯେତେଥର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାପ ଏବଂ ଓଜନ ମପାଯାଏ । ପରିସ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍) ଏବଂ ଶର୍କରା (ସୁଗାର) ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା ଆଦି ମପାଯାଏ । ସପ୍ତାହ-୨୩ ପରଠାରୁ ଶିଶୁର ହୃଦ୍-ସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପ୍ରତ୍ୟେକଥର

ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ପ୍ରସବ ବେଳେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଯେଉଁ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ନିମ୍ନରେ ତହିଁରୁ କେତେକ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ତହିଁରୁ କେତେକ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଆଉ କେତେକ କେବଳ ରିଷ୍ଟ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ କିମ୍ବା ଯେଉଁଠାରେ କିଛି ଅସ୍ବାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ, ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. କୃତାଣୁ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିନେଲେ ଭଲ ।

ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୧୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସିକରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା

ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା : ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତରାବଳି ଭାବେ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୩ ଗ୍ରାମ% ରହିବା ଉଚିତ । ତେବେ ୧୦ ଗ୍ରାମ%ରୁ କମ୍ ଥିଲେ କ୍ଲୋଇଡ଼ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ (IFA) ବର୍ତ୍ତିକା ଖାଇବାକୁ ହେବ । ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ପ୍ରତି ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ବର୍ତ୍ତିକା ମାଗଣାରେ ମିଳେ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା : କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପତ୍ରାସାରଣ ପରୀକ୍ଷା କରି ଶିଶୁର ଗଠନ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକର ସ୍ବାଭାବିକତା ଜାଣିହୁଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁର ପିତା ବା ମାତାଙ୍କ ପରିବାରରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଅସ୍ବାଭାବିକତାର ଇତିହାସ ଥାଏ, ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ଅଳ୍ପତ୍ରାସାରଣ ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କିମ୍ବା ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା'କୁ ୩୦ ବର୍ଷ ହେବାପରେ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସଂଯୋଜିତ ଅଳ୍ପତ୍ରାସାରଣ କରାଯାଉ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ କୌଣସି ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଅସ୍ବାଭାବିକତା କିମ୍ବା କୌଣସି ବିକଳାଙ୍ଗତା ନେଇ ଜନ୍ମ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ କରାଯାଇଥାଏ । ତରୁଧରେ କୋରିଅନିକ୍

ଭିଲ୍ ସାମ୍ପଲିଙ୍ଗ୍ (ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ) ୮ମରୁ ୧୦ମ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ, ଟ୍ରିପଲ୍ ଟେଷ୍ଟ ୧୫ଶ ସପ୍ତାହରେ, ଏ.ଏସ୍.ପି. (ଆର୍କା ପିଟୋ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଟ୍ରିନିଙ୍ଗ୍) ଏବଂ ଆମିନୋସେସ୍‌ସିସ୍ ୧୬ଶ ଏବଂ ୧୮ଶ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଯଦି ଶିଶୁଠାରେ କିଛି ଅସ୍ବାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ ତେବେ ପରେ ଦୁଃଖ ଦାୟକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ବିଧେୟ ।

କୋରିଅନିକ୍ ଭିଲ୍ ସାମ୍ପଲିଙ୍ଗ୍ :

ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲେ ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ବେଳକୁ ଗର୍ଭବାସର ପ୍ରାୟ ୧୨ ସପ୍ତାହ ହୋଇଯାଉଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଯଦି କୌଣସି ଅସ୍ବାଭାବିକତା ଥିବାର

ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଏ, ତେବେ ସେଥିରେ ବିକଳ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ପ୍ରକାଶ ଥାଇଛି ଏହା ସବୁ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ

କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ କୌଣସି ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ସାମାନ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୧

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଗତ କିଛି ସପ୍ତାହ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ଏଥର ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ । କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ କାହା ନିକଟକୁ ଆପଣ ପ୍ର.କ-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ଆଦି ବିଷୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଯିବେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ସପ୍ତାହ ଶେଷବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଠିକାରି ସରିଥିବ ଏବଂ ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ଆରମ୍ଭ କରିଥିବ । ଏହା ପରଠାରୁ ତ ଭଲ ଆକାରରେ କେବଳ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏହାପରଠାରୁ ଜନ୍ମଗତ ବିକଳାଙ୍ଗତା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଆସିବ ।

ଶରୀର ତୁଳନାରେ ଏବେବି ତା'ର ମୁଣ୍ଡଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ ଅଛି । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଖୁବ୍ ପତଳା ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ହେଇଥାଏ । ହାତର କଟଟା ଓ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି ଏବଂ କହୁଣି ଏବଂ ଆଖି ଧୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ମୁଖମଞ୍ଚଳ ଗୋଳାକାର ହୋଇ ଧୀରେ ମଣିଷ ମୁହଁର ଆକାର ନେଉଛି । ଆଖି ଓ କାନ ଆହୁରି ବିକଶିତ ହେଉଛି ।

ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ଭଲ ପ୍ରେରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏବେ ଶିଶୁର ହାତ ଓ
ଗୋଡ଼ ଆହୁରି ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟି ଗୋଟି
ହୋଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି
ହେଉଛି ।

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଦି ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପାଖକୁ ଯାଇ ପରାମର୍ଶ କରିନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏବେ କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ନାରୀ ଓ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ନାରୀ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । କର୍ମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ପ୍ରତୀକ୍ଷାର ବୋଝ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ବିପଦଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡୁଥାଏ, ତେବେ ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତୁ । ଭାରୀ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା, ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା, ସୀସା, ଏବଂ ସ-ରେ ଗତ୍ୟାଦି ଶିଳ୍ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କ କାମ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଠିଆହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ (ନିଜ ପର କାମରେ ବି) ତାହା ବଦଳାଇ ବସିରହି ଯେଉଁ କାମ ଅନ୍ତତଃ ଗର୍ଭ ସମୟରେ କରିହେବ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଦ୍ଵାଦ୍ଵାରକ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଯଦି କାମ ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ - ତେବେ ଛୁଟି ନିଅନ୍ତୁ । ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମାତୃତ୍ଵ ପାଇଁ (ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ) ଅଧିକତମ ୧୩୫ଦିନ ଛୁଟି ମିଳିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକରେ ଛୁଟିପାଇଁ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆଇନର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ହେବାର ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଦ୍ରା ଲାଗିପାରେ । ସେତେବେଳେ କାମ ନ କରି ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ନାହିଁ । ଦିନରେ କାମ ମଝିରୁ ଛୁଟି ନେଇ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଆପଣ ମାତୃତ୍ଵ ପାଇଁ ଦ୍ଵାଦ୍ଵାରୀ ପରାମର୍ଶ ଓ ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କିଛି ଛୁଟି ନେଇପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଜଣାଇ ଏହି ଛୁଟି ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାମୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ଛୁଟି (ପିତୃତ୍ଵ ଛୁଟୀ ମିଳିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଗରୁ ଦୁଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସରକାରୀ ସ୍ତରରୁ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ଓ ଶିଶୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର (ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ) କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ମାତୃତ୍ଵ ଓ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଠିଆହେଇ ଅନେକ ସମୟ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବାହାମାର କିଛି ଜଳଖିଆ ଖାଇ ସାରି ଦିନର ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି-ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୨

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

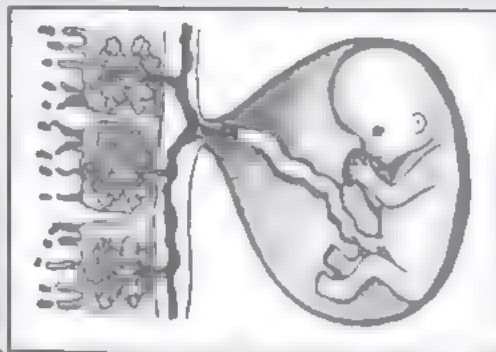
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତିଷ୍ଟ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି (public) ଅର୍ଥାତ୍ ଠିକ୍ ଉପରକୁ ଏକ ଶକ୍ତି ହିତ ପରି ହାତକୁ ଲାଗୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ୨୦ ରୁ ୧୪ କିଲୋ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନରୁ ସପ୍ତାହ ୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଓଜନରୁ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବଢ଼ିବ ବୋଲି । ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଓଜନ କମ୍ ହେଲେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ୧୪ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମେଦ ବହୁଳତା/ପୁଷ୍ଟିକତା ଥାଏ ତେବେ ଏହି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ୧୪ କିଲୋରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ । ତେବେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଥିବା ଭିତରେ କୌଣସି ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ସଂଯୋଜନା ଯୋଗୁଁ ସେ ଗୋଟିଏଟି ହଲାଇବା, ହାତ ମୁଠା କରିବା, ଖୋଲିବା, ହାତର ମୁଠା ଓ ପାଦକୁ ହଲାଇବା, ହାତ ଓଠକୁ ଚାପିବା, ମୁଖରୁ ଆଦି କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲାଣି ।

ଏହି ସପ୍ତାହରେ ନାଭୀ ନାଡ଼ ଯୋଗେ ଶିଶୁ ଏବଂ ଜନ୍ମାଣୁ କାନ୍ଧରେ ଲାଗିଥିବା ଚିରିନ ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଗଳ୍ପ ସଂଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଶିଶୁ ଏହି ଆବରଣମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ପୃଷ୍ଠପାଲି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ ।



ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା - ୧

ଏହି ପୃଷ୍ଠାରେ ତଥା ସପ୍ତାହ-୧୩ରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟା ଥିବା ଯେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ ନ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅସ୍ୱାବ୍ୟଥା : ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।
ପରିସ୍ରା ସମସ୍ୟା : ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ଏବଂ ଶେଷକିଛି ସପ୍ତାହରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହୋଇପାରେ । ଏହାଯୋଗୁଁ ବେଳେ ବେଳେ ରାତିରେ ନିଦ ଉଠିଯାଏ । ଆପଣ ରାତିବେଳା ଅଳ୍ପ ପାଣି ପିଇବା ଏବଂ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଦେହଲି ପରିସ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଲାସ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆରାମ ଲାଗିବ ଏବଂ କମ୍‌ଥର ପରିସ୍ରା ହେବ ।
ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା : ମାଢ଼ିର ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଦୁଇଥର ତାନ୍ତ ପକନ୍ତୁ । ଛୋଟକ୍ରମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଚୁଥୁ ପେଷ୍ଟ ନେଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗେ ନାହିଁ ।
ନାକ ରୁକି ହେବା : ସକାଳେ ନିଦରୁ ଉଠିଲା ବେଳକୁ ପ୍ରାୟତଃ ନାକ ରୁକି ହେବା ପରି ଲାଗିପାରେ । ସପ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ନସାଲ-ସ୍ପ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଦୂର କରିବା କୌଣସି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସନ୍ଧ୍ୟା ପ୍ରସବ ପରେ ଏହା ଆପେ ଦୂରହେବ ।
କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା : କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା ହେଲେ ଅଧିକ ପାଣି, ଫଳ ଓ ଫଳରସ ପିଅନ୍ତୁ । ମୋଟା ବଗଡ଼ା ଚାଉଳ କିମ୍ବା ମୋଟା ଅଗାର ଭୁଟି ଖାଆନ୍ତୁ । ଝାଡ଼ା ଗଲାବେଳେ କୁଛାଜବେ ନାହିଁ । ପାଇଲସ୍ ହେବ । ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲାବେଟିଭ୍ (ଝାଡ଼ା ହେବା ଔଷଧ) ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ମାଂସପେଶୀ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା : ରକ୍ତ ସଂଚାଳକ ଠିକ୍ ଭାବେ ନ ହେଲେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଲବଣ ଓ କାର୍ବିଅମ୍ ଅଂଶ କମିଲେ ବି ଏହି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । କିଛି ସମୟ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଥିବା ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ହାଲୁକା ରାବେ ଗୋଡ଼ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ଓ ହୁଳାବଳା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ ଏଥିରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ କାର୍ବିଅମ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।
ମୃତ୍ତ୍ୟୁକାର ସଂକ୍ରମଣ : ସବୁବେଳେ ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଥିଲେ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ବେଳେ ପୋଡ଼ାଜଳା ହେଉଥିଲେ ଆପଣଙ୍କର ମୃତ୍ତ୍ୟୁକାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଅତିଶିଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।
ଅଧିକ ପାଣି ଓ ବାଲି ପିଅନ୍ତୁ ।
ବେହୋସ/ମୂର୍ଚ୍ଛା : ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମଣ୍ଡିଷକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ରକ୍ତ ଯାଇଥିବାରୁ ବେଳେ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ଥିର କିମ୍ବା ବେହୋସ ହେଲାପରି ଲାଗିପାରେ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଇ ଛାଇ ଦେଖି ଶୋଇଗଲେ ଭଲ । ଫଳରେ ଜରାୟୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ଯାଇଥିବା ରକ୍ତ ପୁଣି ମଣ୍ଡିଷ

ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ ଏବଂ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଥିବା କୁଗାପଟାକୁ ଢିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡତଳେ ଚଢ଼ିଆ ନ ଦେଇ ଗୋଡ଼ ତଳେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
କେବେବି ଶୋରଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ହଠାତ୍ ଉଠନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ପେଟ ଫମ୍ପେଇବା : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର ଗତିଶୀଳତା ହ୍ରାସପାଇବ । ଯୋଗୁଁ ପେଟ ଫମ୍ପେଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଧୋବାୟୁ ଯାଏ । ଅଧିକ ଦାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ପିଆଜ ଏବଂ ଛଣା ଓ ଭଜା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ବାୟୁଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
ପାଇଲସ୍ : କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା ଯୋଗୁଁ ପାଇଲସ୍ ଦେଖାଯାଏ ।
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା : ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଲେ ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ଓ ମନକୁ ହାଲୁକା ରଖିଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ । ଯଦି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ସବୁବେଳେ ନିୟମିତ ହେଉଥାଏ ତା ସହିତ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୋଇପାରେ ।
ବଦହତମା ଏବଂ ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ : ସପ୍ତାହ-୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବେ ଯଦି....	<ul style="list-style-type: none"> ● ପେଟ ବଥା ହେଉଥାଏ ● ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟରୁ କୌଣସି ସପାପାଣି ଲିଭୁ ହେଉଥାଏ ● କେବେ ପଡ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଗତଗାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ● ପାଦ, ହାତ, ମୁହଁ ଫୁଟିଥାଏ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ● ଅତ୍ୟଧିକ ବେହୋସ ଲାଗୁଥାଏ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ ● ଅତ୍ୟଧିକ ଧକା କମା ଅନ୍ୟ ଗତର ସ୍ତ୍ରାବ ଯାଇଥାଏ
--	---	---

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୩

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ବ୍ୟାସ ଏବେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ହେଉଛି । ପେଟ ଉପରେ ଛାତ ଦେଇ ଜରାୟୁକୁ ଏବେ ଅନୁଭବ କରିହେବ । ଶ୍ୱେତାଶୀ (Pelvis) ଉପରେ ଏକ ନରମ ଓ ଘାତ ବସ୍ତୁ ହାତକୁ ଲାଗୁଛି । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ହିଁ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।

ଗର୍ଭପାତର ମୁଖ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ଏବେ ଦୂର ହୋଇଛି । ଏହା ପରେ ଜଣ ଶୁଣା ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରେ କେତକ ସିପିଲିସ୍, ବ୍ରୁସେଲା ଗର୍ଭଫୁଲକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶିଶୁର ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରେ ।

ଏକ କକା ରେଖା ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ମଝିରେ ଉପରୁ ଡଳକୁ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହାକୁ ଲିନିଆ ନିକାଗ୍ର କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରସବ ପରେ ରହେନାହିଁ ।

ଶିଶୁ : ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଗଠନ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ତରୁନେଲେ ବଂଚିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କରଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିଲେ ବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ପଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ ।



ଏହି ସପ୍ତାହ ଶେଷ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୨.୫ ସେ.ମି. ବା ମାତ୍ର ୧୦ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଗ୍ରାମ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା-୨

ନିଦ୍ରାହୀନତା : ନିଦ ହେଉ ନ ଥିଲେ ଅଧିକତଃ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପିଅନ୍ତୁ । କୌଣସି ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନୀ କିମ୍ବା ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପଢନ୍ତୁ । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଧୋଇ, ଉଲକରି ପୋଛାପୋଛି ହୋଇ ଶୁଅନ୍ତୁ । ନିଦ ହେବ । ନିଦ ବଢିବା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆପଣ ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଷ୍ଟି କାରକ ।

ଚର୍ମରୋଗ ଓ କୁଣ୍ଡାଳ ହେବା : ଅଧିକ ଓଜନ ବଢିଲେ, ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହି ଦେହ ମଜଲା ଥିଲେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଳ ହୋଇପାରେ । ଦେହ ସଫାରଖୁ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଜାଳାମିନୁ ଲୋସନ୍ କିମ୍ବା ଦେହଲଗା ପାଇଡର ଲଗାନ୍ତୁ । ଭିଲା ପୋଷାକ ଏବଂ (କପା) ସୁତା ତିଆରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ସିଲେଟିକ୍ ପୋଷାକ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡିବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଡୋରରେ ଛିଙ୍କିଲେ କିମ୍ବା ନାକକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଚାପ ଦେଇ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡିପାରେ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିରହି ନାକରର ଦୁଇ ପୁଡ଼ାକୁ କୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶିଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ପରେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ନାକ ପୁଡ଼ା ଭିତରେ ସାମାନ୍ୟ ରେସଲିନ୍ ଲଗାଇଲେ ଲାଭ ମିଳେ ।

ପାଇଲସ୍ (ଭଗହର) ମଳଦ୍ୱାର ଚାରିପାଖେ ତିନିଟି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାତ ଶିରା ଯୋଗୁଁ ପାଇଲସ୍ ହୋଇଥାଏ । ମଳତ୍ୟାଗ

କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ କିଛି ବ୍ୟାଧି ଓ ପରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ । ପେଟରେ ଯଦି ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ (କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା, ଭାରିତିନିଷ ଛପାଇବା କିମ୍ବା ମଳତ୍ୟାଗ ବେଳେ କୁଣ୍ଡାଳବା) ପାଇଲସ୍ ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା ଏବଂ କାଶ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । (ସପ୍ତାହ-୧୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ମଳ ଯେପରି ନିୟମିତ ଏବଂ ନରମ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବରକାର । ପାଇଲସ୍ ଯଦି ଖୁବ୍ ବ୍ୟାଧି ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଳ ହେଉଥାଏ, ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଏକ କନାରେ ବାନ୍ଧି ପାଇଲସ୍ ଉପରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆରାମ ଲାଗିବ । ପ୍ରସବ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ପାଇଲସ୍ ଆପେ ଚୁର ହୋଇଯାଏ ।

ହାଲିଆ ଲାଗିବା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏଁ ଅବଶତା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ରହିପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରିମାସିକରେ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ୱାବ : ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସ୍ୱାବରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଧିକ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ । ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତହିଁରୁ କିଛି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଆସେ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ । ନବେତ୍ ଆପଣ ସାନିଟାରୀ ଟାପ୍ରେଟ୍

ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେବେବି ଡାଉଟିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନ ପଢାରି କୌଣସି ଔଷଧ ବା କ୍ରିମ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ୱୀଟ ଶିରା : ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ କିମ୍ବା ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ କିଛି ମାସ ବେଳକୁ ଜରାୟୁର ଓଜନ ବଢିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ର ରକ୍ତ ଫୁଟ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଚାପଯୋଗୁଁ ଏହି ଗତି ବାଧାପାଏ । ତେଣୁ ଶୀତ ଶିରା ଦେଖାଦିଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଠିଆ କିମ୍ବା ଦୁଇଗୋଡ଼ ଛକିମାରି ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚାଉଟ୍, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା ଦୂର କରନ୍ତୁ । ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୋଷ ଥିଲେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମୋକା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧକ ହିସାବରେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଫୁଟ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପର ସ୍ତର ଯାଏଁ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧକ ଭାବେ ନିଜର ଓଜନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କଲାବେଳେ ଫୁଟ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ତର (level) ଠାରୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରେ ରଖି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପରଜାଗର ସମସ୍ୟା ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୨୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭପାତ :

ଗର୍ଭପାତ ହେବା ଯେ କୌଣସି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ । ଅଧିକାଂଶ ଗର୍ଭପାତ ପ୍ରଥମ ତ୍ରିମାସିକରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟେନାହିଁ ।

ଗର୍ଭପାତରେ ଅନେକ କାରଣ ଏବେବି ଅଜଣା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେବେ ବି ଯଦି ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୁଏ (ବ୍ୟାଧି ସହିତ ବା ବିନା ବ୍ୟାଧିରେ) ଆପଣ ଚିତ୍ତ ହୋଇ ଶୋଇରହନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତର ଦୁଇଥର ଆସନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ହିଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବେ । କେତେଦିନ ପରେ ଆପଣ ପୁଣି ଗର୍ଭଧାରଣ କରିପାରିବେ ସେ ଦୁଇଥର ଦେବେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୪

ମାତା ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟମବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସର୍ବାଧିକ ଉପରେ ଗ୍ୟାସ୍ । ଆପଣଙ୍କ କରାଯୁକ୍ତ ଆକାର ଏବେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରାଚୀନ ଅସ୍ତିତ୍ବ (ଶ୍ରୋଣୀ) ଉପରେ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଯାଏଁ ଆପଣ ନିଜେ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମାନ୍ତର । ତାହା ଶିଶୁକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇବା ସହିତ ହୃଦ୍‌ମୋନ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଛି ।

ଶିଶୁ ଏହି ସପ୍ତାହରୁ ଦ୍ବିତୀୟ ଡ୍ରେମ ସିକର ଆରମ୍ଭ । ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁର ଅକାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅଳ୍ପପ୍ରାୟ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ମୋନ୍ ଅତି ବିଶିଷ୍ଟ କଟିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଶିଶୁର କେଶ ବୃଦ୍ଧି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମଥାରେ ସାମାନ୍ୟ କେଶ ଓ ଅଳ୍ପପ୍ରାୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତାର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ଅନୁକ୍ରମ-ସୌକର୍ଯ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଶୁଣି ହୁଏ । ସାଧାରଣ ମଣିଷର ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଗତି ଅପେକ୍ଷା ତାର ଗତି ଦୁଇଗୁଣ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ମୁଖ୍ୟ ମଂସପେଶୀ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଦ୍‌ଘାଟନା ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ତାର ସ୍ନାୟୁ-ପ୍ରଣାଳୀ କମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏବେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ଆମ୍ବିଆନ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ । ତାର ବୃକ୍‌ବୃଦ୍ଧି କିଛି ପରିମାଣରେ ପରିସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ସେ କିଛି ପରିସ୍ପଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ।



ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୬୫ ଗ୍ରାମ
ଏବଂ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ
୧୦ ସେ.ମି.
ବା ୪ ଇଞ୍ଚ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସନ୍ତାନ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁର ଯତ୍ନନେବା ଏକ କଠିନ ସମସ୍ୟା । ତଥାପି ଆପଣଙ୍କର ଆଉ ଛୁଆଥିଲେ ତା ପ୍ରତି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା କରୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ତଳୁ ଉଠାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ, ଦୁଇଗୋଡ଼ ଆସୁଠାରୁ ବଳେଇ ଉଠାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶେଇ ଶିଶୁକୁ ଗୋଲ କରନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାର ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା, ଖେଳିବା ତଥା ଗପ କହି ଶୁଆଇବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ବାମୀ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂପୃକ୍ତ ହେବା କରୁଛନ୍ତି । ତାହାଲେ ଆପଣ ନୂତନ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ତା' ପାଇଁ ସଂକଳିତ କରିପାରିବେ ।

ଯଦି ବ୍ରାହ୍ମରଖାନାରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ଆସ, ବ୍ରାହ୍ମରଖାନା ଯିବା ବେଳକୁ ପୂର୍ବସନ୍ତାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ସାମୟିକ ଅନୁପସ୍ଥିତି କଥା ଜଣାଇଯାଆନ୍ତୁ । ଘରେ ପ୍ରସବ ହେବାର ଥିଲେ ସନ୍ତାନକୁ ଆଗରୁ ସବୁ ଜଣାଇଥିଲେ ଭଲ ।

ଆରମ୍ଭରୁ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ କହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ହୁଏତ ଦୀର୍ଘଦିନ ଆପେକ୍ଷା କରି ସେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୋଇପାରେ । ସନ୍ତାନ ଆପଣଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ କୁନିଛୁଆ ହେବ ବୋଲି ଜାଣିବା ପରେ ସାଇରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କସହିତ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଦେଖାନ୍ତୁ । ତା ନ ହେଲେ ଆରମ୍ଭରୁ ସେ ତା ସହିତ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଜିଦ୍ ଧରିପାରେ । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଣ୍ଢେଇ ଧରେଇ ଦେଲେ, ସେ ତାକୁ ଯତ୍ନ ନେବା ନିଜେ ନିଜେ ଶିକ୍ଷା କରିବ । ତୁଆ ଶିଶୁ ଆସିବା ପରେ ଯଦି ବଡ଼ ଛୁଆକୁ ତାର ଖଟ ବା ରୁମ୍‌ରୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ରୁମ୍‌ରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ତା' ହେଲେ ସେ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ପୂର୍ବରୁ କରନ୍ତୁ । ତୁଆ ଛୁଆ ଆସିବା ପରେ ପରେ ଯଦି ପୂର୍ବର ସନ୍ତାନର ପ୍ରିୟ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟତମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ ତେବେ ସେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀ ଆପଣଙ୍କ ନୂତନ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବର



ତୁଅ ଭାଇ କି ଭଉଣୀ କଥା ଶୁଣି ଦେଖିବା ପରେ ହଠାତ୍ ସେ ସହଜ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିଛି ଦିନ ସନ୍ଦେହ କରେ । ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସହଜ ହେବାପାଇଁ ସମୟ ନିଏ । ତା'ର ବୁଝାମଣା ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କରି ନୂତନ ସନ୍ତାନ ସହିତ ମିଶିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଗର୍ଭ ବସ୍ତାର ମଧ୍ୟମ(୨ୟ) ଡ୍ରେମାସିକ :

ଏହି ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଆମୋଦଦାୟକ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ବେଶ୍ ପ୍ରାଣବତ୍ତ ମନେ ହେଉଛି । ଧୀରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ନିଜକଥା ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଇବେ । କେହି କେହି ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଚାହିଁଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପେଟରେ ଠେସ ମାଇଲେ ବା ହୁଲିବାକୁ

ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆପଣ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଉପଭୋଗ କରିବେ । ନିଜର ମାତୃତ୍ବ ଭାବର ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ହେବ ସେହି ଅନୁଭୂତିକୁ ।

ଆପଣଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଜବାହିତ ହୋଇ ଏହି ଶକ୍ତିର ଅଧିକ

ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଧିକ ସମୟ ଠିଆହୋଇ କୌଣସି କାମ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଫଳରେ ଋକ୍ତ ସଂଚାଳନ ସମସ୍ୟା ତଥା ଶୀତ ଶିରା ହୋଇପାରେ । ନର୍ମ କରି କାମ ନ କର ବରଂ ବସିକରି କାମ କରିବା ଭଲ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସିରେ ଲୋକେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୫

ମାତା ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଷିଷ୍ଠ ଶିଶୁ

ଆପଣ . ଦେଖନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ନୂତନପତା (ଯଦି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧୁଥାନ୍ତି) ଆଦି ଚାଲନ୍ କାଟିଲ ଶି । ସେଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି କରି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ବାହାରିବାକୁ ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି । ଆପଣଙ୍କର ଏବଂ ଶିଶୁର ଅବଶ୍ୟକ ପଡ଼ୁଥିବା ଅଧିକ ଗଭୀର ସଂଚାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଏବେ ସାମାନ୍ୟ ଆକାର ଏବଂ ଶକ୍ତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଏଥିରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଅଧିକ ଗଭୀର ପ୍ରକ୍ଷେପିତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଏବେଠାରୁ ଶିଶୁର ଶକ୍ତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ଏବେ ମଥାରେ, ଭୁଲତା ଓ ଆଶ୍ୱପତାରେ କେଶ ଦେଖା ଦେଉଛି । ତା' ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣର ମା ଖଣ୍ଡି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଛି ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଛି । ଶୁଣିବା (ଶ୍ରବଣ)ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ର କିନ୍ତୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନାହିଁ । ଜରାୟୁରେ ଥିବା ଆମ୍ବିଅନ୍ ଟରଲରେ ଶରୀର ତରଙ୍ଗ ସୁଚାରୁ ଭାବେ ଗତି କରିପାରେ । ତେଣୁ ଏବେଠାରୁ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ପାକସ୍ଥଳୀର ଶରୀର, ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶରୀର ଶୁଣିପାରୁଛି । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱର ତା କାନରେ ବାଜୁଛି । ତା ପାଇଁ ଗୀତଟିଏ ଗାଇବେ କି ?



ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ ସେ.ମି. ବା ୫ ½"
ଇଞ୍ଚ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୧୦୦
ଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଛି ।

ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ଯୌନ ସଂପର୍କ

ଆପଣଙ୍କ ଏବେ ବି ବାନ୍ଧି ବା ଅନୁଚି ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ବନ୍ଦ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସଂପର୍କ ନ ରଖିବା ଭଲ । ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାଭାବିକ ସଂପର୍କ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଥାପିତ ହେବ ।

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରେମାସିକରେ ଥିବା ଜାମନା ଦୃଢ଼ୀୟ ତ୍ରେମାସିକର ଶେଷ ଦୁଇମାସ ଆଡ଼କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବ । ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ଅବଶତା ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇପାରେ । କେତେକ ମହିଳା ନିଜର ଶରୀରର ଆକାର ଆଦିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ନିଜକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ମନେକରୁଥିବାରୁ ଏଭଳି

ମନୋଭାବ ଆସିବା ସ୍ବାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆଦୌ ଯୌନକ୍ରିୟା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଉଭୟ ସାଥୀ ଏହାକୁ ଉପହୋଇ କରୁଥିଲେ କେବଳ ବନ୍ଧରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି (ପେଟରେ ଆୟାତ ନ ହେବା ପରି) ପ୍ରାୟ ୩୮ ସପ୍ତାହ ଶେଷଯାଏଁ ଯୌନ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ସଂପର୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ବାମୀ ଓ ପିତାଙ୍କ ଦାୟାଦୁ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରେଣୀ ତଳର ବ୍ୟାୟାମ : (Pelvic floor Exercises)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ । ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ତଳର ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଅବସ୍ଥାର ଶିକ୍ଷା କରିଥିଲେ ପରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଅନେକ ସହାୟକ କରିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଭଗନ୍ଦର (Piles) ଶିରା ସ୍ଥାପି, ଜରାୟୁ ଦୁର୍ବଳି (Prolapse uterus) ଆଦି ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ଜାଣିବ ପାଇଁ ଆସନ୍ତା ଅଗ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ମଝିରୁ ପଡ଼ିସ୍ରା ସ୍ରୋତ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ଏପରି ବନ୍ଦ ରଖିବା ପରେ ପୁଣି ଜିଳା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ ଖୁବ୍ ସହଜ । ଏହା ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ, ଠିଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ଟ୍ରେନ୍ସ ବା ବସରେ ଯାତ୍ରାକଲା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିହୁଏ ।

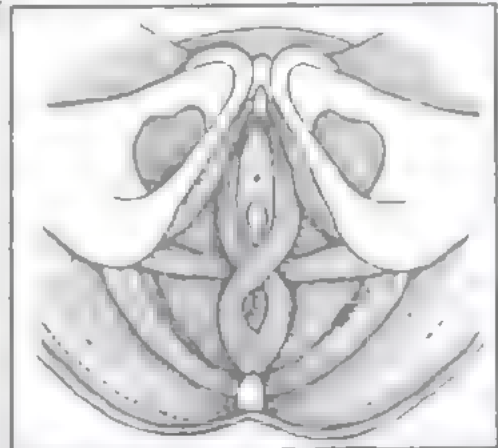
ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତି :

ପ୍ରଥମେ ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଏକ ଲିଫ୍ଟ (Lift) । ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ସଂକୁଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ମହଳା ଯାଏଁ ଉଠାନ୍ତୁ । ସେଇଠାରେ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ (୩ ସେକେଣ୍ଡ) ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁଣି ଉଠନ୍ତୁ ୨ୟ ମହଳାକୁ । ପୁଣି ସେଠାରେ ଅଳ୍ପ ବିଶ୍ରାମ (୩ ସେକେଣ୍ଡ) କରି ମାଂସପେଶୀକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସଂକୋଚିତ କରି ଶୀର୍ଷ ମହଳାରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ୬ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଜିଲ

କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟାର୍ଥରେ ଲିଫ୍ଟରେ ଚଢ଼ନ୍ତୁ ଖସନ୍ତୁ ।

ଏହାପରେ ଶ୍ରେଣୀତଳକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଠେଲନ୍ତୁ । ପାଟି ଖୋଲା ରଖି ଧୀର କିନ୍ତୁ ଗଭୀର ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଜିଛି ପୁଙ୍କିଲା ପରି କେଷା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନର ମଥା ବାହାରିବ ଆସିଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀତଳ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଥର ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ (୩୦ ସେକେଣ୍ଡ) କରି ପୁଣିଥରେ ଏହି ଦୁଇ ବ୍ୟାୟାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଅନ୍ତତଃ ୬ ଥର ପ୍ରତ୍ୟେକ କରିଲେ ଉତ୍ତମ । ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖିବେ ନାହିଁ



ଦୁଇ ଜଣ ମଝିରେ ଶ୍ରେଣୀ ତଳର ମାଂସପେଶୀ ସ୍ବାମୀ ଓ ପିତାଙ୍କ କ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଲଂଘନ ୫ ପରି ରହିବି । ଯୌନ କ୍ରିୟା ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ବଳ୍ପ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୭

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଏହି ସମୟକୁ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହା ଗୁରୁଗୁରୁ କିମ୍ବା ପକ୍ଷୀ ପଡ଼ି ପଡ଼ି ହେଲା ପରି ଲାଗୁଛି ।

ଶିଶୁ : ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁର ଅନ୍ତରାଳ ଚଳନ ଆଦି ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇନପାରେ । (ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ) । ଏବେ ମଧ୍ୟ ତାର ମୁଣ୍ଡର ଆକାର ଦେହ ଦୂଳନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଛୋଟ ଥାଏ । ତାର ମୁଣ୍ଡମଣ୍ଡଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ ଗୋଲାକାର ହେଉଥାଏ । ତେବେ ଚିତ୍କଟି ତଥାପି ଛୋଟଥାଏ ଏବଂ ପାଟି ଖୁବ୍ ଚଉଡ଼ା ଥାଏ । ହୃଦ ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଦେହର ଚାରିଆଡ଼େ ଅତି ପତଳା ଲୋମ ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତାର ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ତରୁ ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ତାର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଖାଲି ଆଖିରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଲଗାସାଉଁଷରେ ଲିଙ୍ଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । (ମନେରଖିବେ : ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କୌଣସି ଅଲଗାସାଉଁଷ କ୍ଲିନିକରେ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବା ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ)



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଏବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ
ଲାଲରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ । ଏହା ଭିତରେ ଥିବା
ରକ୍ତବାହିନୀ ଗୁଡ଼ିକ
ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିହୁଏ ।

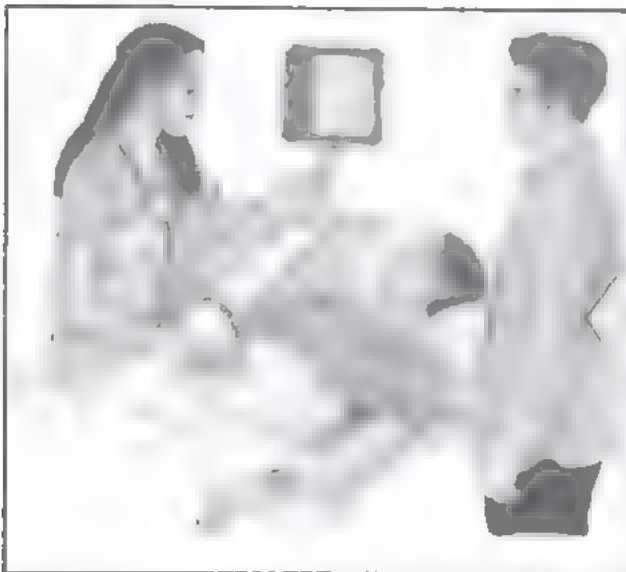
ହୃଦକୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେବେ ଅନୁଭୂତ ହେଲା ତିପି ରଖନ୍ତୁ ।

ଅଲଟ୍ରା ସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ

ସାଧାରଣତଃ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ସପ୍ତାହ-୧୬ରୁ ସପ୍ତାହ-୧୮ ଭିତରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କରାଯାଏ । ତେବେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଏହା କରାଯାଇପାରେ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ସ-ରେ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ

ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ମଧ୍ୟ ପାଖରେ ଥିଲେ ସେ ବି ଏହା ଦେଖିପାରିବେ ।

ଏକ ଶହ-ତରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁର ଏକ ପଟୋଟିରୁ ଏକ ସ୍ତ୍ରୀ ଉପରେ ଦେଖିବାକୁ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କାନ କୁହାଯାଏ ।



ଆମିନୋପେଥେସିସ ବିଷୟରେ
ସପ୍ତାହ-୭ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ପରୀକ୍ଷା-ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇବାକୁ ହୁଏ । ଆପଣଙ୍କ ପୂଜୁକା ପେଟ ଉପରେ କିଛି ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ଢାଳି ଦିଆଯାଏ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ନାହିଁ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଟେଲିଭିଜନ୍ ପରଦାରେ ପଟାପଟ ଦେଖାଯାଏ । ଆପଣ ବୁଝିନପାରିଲେ ଡକ୍ଟରଙ୍କୁ ସେହି ଚିତ୍ର ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ । ମନେରଖିବେ ପରୀକ୍ଷାର ଏକ ପଦ୍ଧତିରୁ ଦୁଇଗୁଣ ପାଣି ପିଇଥିବେ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିନଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ରାଥଳୀ (Urinary bladder) ପରୀକ୍ଷାବେଳେ ଭରିଥିବା ଦରକାର ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍କାନରେ କ'ଣ ପାଇପାରିବେ/ଦେଖିପାରିବେ ?

- ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସଠିକ ବୟସ ଜଣାପଡ଼େ । ଆପଣଙ୍କ ଶେଷ ଋତୁଚକ୍ରର ତାରିଖ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଅନିଶ୍ଚିତ ଥିଲେ ଏହା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ, ମଥା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ବୁକ୍‌ବୁକ୍ରେ କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିଲେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ।
- ଗର୍ଭପୁଲର ଅବସ୍ଥିତି ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷମତା ଉପରେ ସୂଚନା ଦିଏ ।
- ପ୍ରସବ ସମୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅବସ୍ଥା ଯଥା ଜରାୟୁର ପାଇବୁଏଡ୍ ଆଦିକୁ ଏହା ଚିହ୍ନିତ କରିପାରେ ।
- ସପ୍ତାହ-୯ ପରଠାରୁ ଯଦି ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ଜାଆଁଜା ହୁଆଥିଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼େ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର-ଯନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ ।
- ଜାଆଁଜା ହୁଆ : ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭରେ ଜାଆଁଜା ଶିଶୁ ଅଛି ଜାଣିବା ପରେ କେତେକ ବିଶେଷ ଦିଗପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଜାଆଁଜା ହୁଆ ଥିଲେ ଅଧିକ ବାଟି ଲାଗିପାରେ । ଅବଶତା ଅଧିକ ଲାଗିପାରେ । ଶାବ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ଦିଗରେ ଆପଣ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ଶିଶୁଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ର ନେବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଜୁଗାପଟା ଏବଂ ପଲଙ୍କ ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯାଆଁଜା ଶିଶୁ ୩୬ରୁ ୩୮ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆପଣ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଦରକାର । ଯାଆଁଜା ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥିଲେ ପ୍ରସବ ସବୁବେଳେ କାଳରଖାମା କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ନର୍ସିଂହୋମରେ କରାଇବା ଉଚିତ । ଜାଆଁଜା ଶିଶୁର ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ।
- ମନେରଖିବେ : ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କିଛି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଅପରାଧ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୭

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି କି ? (ସପ୍ତାହ ୧୭ ଓ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ) । ବେଳେବେଳେ ନାକ ଲୁହ ହେବା, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ଅଧିକ କ୍ଷରଣ ହେବା କିମ୍ବା ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା ଆପଣଙ୍କୁ ବିକ୍ରତ କରିପାରେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହି ସମସ୍ୟା ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଏବେ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହାର ଉପରିଭାଗ ନାଭୀ ଏବଂ ପବ୍ସ୍ ଡି (Pubic bone) ର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ତରରେ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । (ସପ୍ତାହ ୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ) । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ତଃସ୍ଥର ପ୍ରତିକ୍ଷେପ ପାଇଁ ଏବେଠାରୁ ଆପଣ ନିଜର ବସିବା ଚାଲିବା ଆଦି ଶୈଳୀରେ ଉଲଟି କରନ୍ତୁ । (ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ବାହାରର ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଶିଶୁ ଶୁଣିପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ସେ ଡେଇଁପାରେ । ତା'ର ସମସ୍ତ ଅବଲବ୍ଧ ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଗଠିତ ହେଇଯାଇଛି । ଡର୍ମ ଓ ମଂସପେଶୀ ଗୁଡିକ ଏବେ ଟିକଣିତ ହେଉଛି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାବେଳେ ଛାତିର ମଂସପେଶୀ ଯେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଶିଶୁ ଛାତି ମଂସପେଶୀ ଏବେ ସେହିପରି ଚଳନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ତା'ର ସମସ୍ତ ମଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଛି । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଅଙ୍ଗୁଳରେ କୁନି କୁନି ନଖ ଏବେ ଦେଖାଦେଲାଣି ।



ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୧୮ ସେ.ମି. (୭ ୧/୮ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ଗର ଓଜନ ଗର୍ଭପୂର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଛି ।)

କୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଗତି ଆପଣ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁଦିନ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି - ଚିପିଗଣ୍ଡୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା

ସପ୍ତାହ-୧୭ ପୂର୍ବରୁ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଅଳ୍ପଦ୍ରାଘାତର ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ସାରିଛନ୍ତି । (ସପ୍ତାହ-୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ) । କେତେକ କୁଟିନ ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ହୋଇସାରିଥିବ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଇନୋଲୋବିନ୍ ପରିମାଣ, ପରିସ୍ରାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (Sugar) ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ଏହା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଏକ ରକ୍ତପରୀକ୍ଷା ତ୍ରିପଲ୍ ଟେଷ୍ଟ (Triple Test) କରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ହାର୍ଡନସ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ, ନ୍ୟୁରାଲ ଟ୍ୟୁବ୍ ଡିଫେକ୍ଟ (Down's Syndrome & Neural Tube Defect) ଯଥା : ସ୍ୱାଭାବିକ

ବାଇଫିଡ଼ା (Spinabifida) ଆଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ରହିବ କି ନାହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଜଣାପଡ଼େ । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନିରାପଦ ଏବଂ ବ୍ୟାଥାହୀନ । ଏହାର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ଆପଣ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ (aminocentesis) ପରୀକ୍ଷା କରାଇବେ କି ନାହିଁ ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ ।

ନାଭରକ ସହ
ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରାଣ-ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୯ ଓ
ସପ୍ତାହ-୧୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

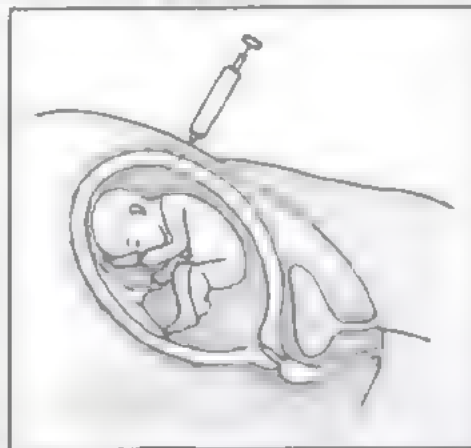
ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ :

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ଯଦି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥାଏ, ତାହା ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରେ । ଗର୍ଭର ସପ୍ତାହ-୧୬ରୁ ସପ୍ତାହ-୧୮ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଚାରିପଟରେ ଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ଆମ୍ବିନିଅନ୍ କୁହାଯାଏ । ତହିଁରୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ସିରିଞ୍ଜରେ ବାହାର କରି କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାଯୁକ୍ତ ହାର୍ଡନସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ ଏବଂ କଲ୍ଡଗଟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଯଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ବାଲିଫିଡ଼ା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିହୁଏ ।

ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପଦ୍ରାଘାତର ପରୀକ୍ଷା (ସପ୍ତାହ-୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ) କରି ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭପୁଲର ଅବସ୍ଥିତି ଦେଖାଯାଏ । ଛୁଞ୍ଚିଯେ ଗେ ଏହି ଉଭୟର ଯେପରି କୌଣସି କ୍ଷତି ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପଦ୍ରାଘାତର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ତେବେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିନୋ ସେଣ୍ଟେସିସ୍ ପରୀକ୍ଷା ଫଳରେ ଗର୍ଭପାତର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଜାଣିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୪ ସପ୍ତାହ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଚିହ୍ନଟ ହେଇଥିଲେ ଆପଣ ଗର୍ଭପାତ କରାଇପାରନ୍ତି ଅଥବା ଗର୍ଭକୁ ରକ୍ଷାକରି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବି ଗର୍ଭପାତ କରାଇବା ଆପଣଙ୍କ ନୀତି ବିରୁଦ୍ଧ ହେଇଥାଏ, ତେବେ ମୂଳରୁ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ନ କରିଲେ ଚଳିବ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିନୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ କରାଯାଇଥାଏ ।

- ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାଭାବିକ ବାଲିଫିଡ଼ା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନବର ପରିବାରରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବାଲିଫିଡ଼ା, ହାର୍ଡନସ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍, ଇନୋସିଫିଡ଼ା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିଷ୍ଟୋସି ଆଦି ରୋଗ ଥିବାର ଇତିହାସ ଥାଏ -
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନବ ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌ଫା ଫିଟୋ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଥାଏ



ଆପଣଙ୍କ ଯେତେ ଉପରେ ଏକ ଛୁଞ୍ଚିଯୋଡ଼ି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଆମ୍ବିଫିଡ଼ା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଟାଣି, ତାହାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୮

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

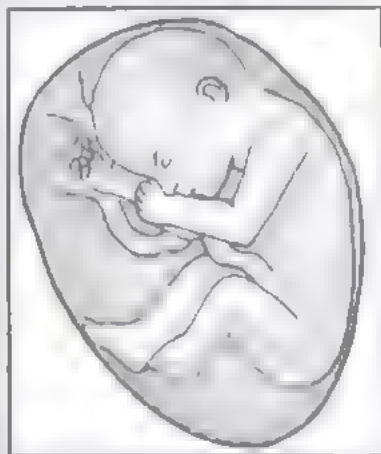
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଅଭିଜ୍ଞତା ହେଉଥିଲେ ଏହି ସମୟରୁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନର ସଂକେତ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ସୁଖଦ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆପଣଙ୍କର ସାରା ଜୀବନ ଅନୁଭା ହୋଇରହିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ଖୁନାଗ୍ର ଯଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମତଳ ଥାଏ କିମ୍ବା ଭିତର ଅଡକୁ ପଶିଯି ଇଥାଏ (inverted) ତେବେ ପ୍ରସବ ପରେ ଶିଶୁ ଖୁନାପାନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସଂଗେ ଏବେଠାରୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ତାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ତାର ହାତଗୋଡ଼ ତ ଭଲଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି । ବସ୍ତୁ, ଏଥର ଦେଖନ୍ତୁ - ସେ ତାତ ଗେଡ଼ରେ କିପରି ଚିତ୍କାରିଲା । ହାତକୁ ବି ମୁଣ୍ଡଯୋଡ଼ି ଲାଗି ମାରିବ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ବେଳେ ବେଳେ ଶିତିମେ ଟି ହେଉଛି ଏବଂ କଡ଼ ଲେଉଟାଉଛି । ତାର ବିକାଶଶୀଳ ପୁରୁଷାଂଶୁରେ ଏବେ ଛୋଟଛୋଟ ବାୟୁଥଳୀ (alveoli) ଦେଖାଦେଇଛି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ
ପ୍ରାୟ ୨୦ ସେ.ମି.
ବା ୮ ଋଷ ହୋଇଛି ।

କୁଳତୁ ନାହିଁ : କୁଳାପତା କିଣିବା ସମୟରେ ଆସନ୍ତା କୋଡ଼ିଏ ସପ୍ତାହପରେ କେଉଁ ରତ୍ନ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ପାଣିପାଗ ହାରାହାରି କ'ଣ ଥିବ ସେ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ପୋଷାକ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକ କିଣିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଆପଣ ଯଦି ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧୁଥାନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଦୁଇଟି କଥା ମନେରଖିବେ । ପ୍ରଥମତଃ ପେଟିକୋଟ ବା ସାୟା ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେବ । ଅଣ୍ଟାରେ ଗଣ୍ଠିଦେଇ ନ ପିନ୍ଧି ଟିକିଏ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ଦ୍ଵିତୀୟତଃ ଲୁଉଙ୍ଗ୍ ଓ ଅନ୍ତଃବାସ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତଃବାସ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ । ସିଲେଟିକ୍ ପୋଷାକ ଛାଡ଼ି ସୂତା (କଟନ୍) ଶାଢ଼ୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ଆପଣ ଯଦି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଦେହର ଆକାରଠାରୁ କିଛି ବଡ଼ ଆକାରର ଡ୍ରେସ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଅଣ୍ଟାକୁ ସୂତାରେ ନ ବାନ୍ଧି ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିବା ଭଲ । ତେବେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସାମନାରୁ ଖୋଲି ହେଉଥିବା ଡ୍ରେସ୍ କିଣନ୍ତୁ । ଚନ୍ଦ୍ରାଭା

ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ । ଏହିପରି ଦୁଇ ଚାରିଟି ପୋଷାକ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ବଦଳାଇ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଖୁସି ଲାଗିବ ।

ଡ୍ରେସ୍‌ସୁଡ଼ିକ ଯେତେ ହାଲୁକା ହୁଏ - ଭଲ । କାରଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଗରମ ଲାଗିବ । ଶୀତ ଦିନ ହେଲେ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶୀ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବ ନାହିଁ । ସେହି ଅନୁସାରେ ପୋଷାକ କିଣନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନେରଖନ୍ତୁ: କାଖତଳେ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାପାଖରେ ଡ୍ରେସ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ଢିଲା ହେବା ଚରକାର ।

ଶୈଳୀଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସାନ୍ନାମ
ପାଇଁ ଉପ.୧ । ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଆପଣଙ୍କ ଉଦରରୁ ଦର୍ଶନର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବେକରେ କେକ୍‌ଲେସ୍, ସ୍କାପ୍, କିମ୍ବା ଓଠରେ ରଙ୍ଗୀନ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍, କାନରେ ବଡ଼ ରିଙ୍ଗ୍ ଆଦି ପିନ୍ଧି ପାରନ୍ତି ।
- ଯଦି ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧୁ ଆପଣ ତେବେ ଟ୍ରାଉଜର ଉପରକୁ ଅତି ଢିଲା ଟି-ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି ।
- ହାଲୁକି ଯେତା ଆଦୌ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେ ତାର ହିଲ୍ ଅଧାକାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଏକକାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ସାମିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ହାଲୁକି ପିନ୍ଧିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ରହେ । ପରେ ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ଅନ୍ତଃବସ ସବୁଡ଼ିକ କଟନ କିମ୍ବା କଟନ ମିଶ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଟରନିଟି କରସେଟ୍, ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ବସ୍ତ୍ରାବୟବ ମାନକରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ପେଟକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଶର ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଥିବା ମୋଡା ନ ପିନ୍ଧିଲେ ଉତ୍ତମ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାତ ଶିର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ବ୍ରା' କଥା ସପ୍ତାହ-୮ରେ ସୂଚିତ ହୋଇଛି ।
- ଟ୍ରାଉଜର ପିନ୍ଧିଲେ ତର ଅଣ୍ଟା ଯେପରି ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବ - ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବୋତାମ ଦିଆ କିମ୍ବା ରସିଲଗ ଟ୍ରାଉଜର ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୧୯

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଅତି କମ୍ ଆପଣ ବେଶ୍ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ଦିଶୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଭିତରେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଚଳନର ସଙ୍କେତ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ କୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ କରିଦେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଠେସ ମାରିବା ବା ବୁଲିବା ଆଦିର ଅନୁଭବକୁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଛାୟା ବାତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଆମ୍ଳିଅନ୍ତ ପିଉଛି । ତା'ର ଅନ୍ତନାଡ଼ିରୁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପାଚକ-ରସ ନିର୍ଗତ ହେବା ଫଳରେ ସେ ପିଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପରିଶୋଷିତ ହେଉଛି । ପରିଶୋଷିତ ହେବାପରେ ସେହି ତରଳ ଶିଶୁର ବୃକ୍କରେ ଛଣିହେଇ ପୁଣି ଆମ୍ଳିଅନ୍ତ ତରଳକୁ ଉତ୍ସର୍ଜିତ (excreted) ହେଉଛି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନର
ବୈର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାୟ ୨୨.୫ ସେ.ମି.
ବା ୯ ଇଞ୍ଚ

ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ ସାର

ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜସାର ଖାଦ୍ୟରୁ ହିଁ ପାଇବା ଉଚିତ୍ (ସପ୍ତାହ-୩ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ସୁସଂଯୋଜିତ ହେବା ବିଧେୟ । କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାବେ କେତେକ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ (ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ଅନୁସାରେ) ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ଥିଲେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜସାରର ପରିପୁରକ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତେବେ

ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରୁ କ'ଣ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ

ଜୀବସାର :

ଜୀବସାର 'ଏ' : ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ଉତ୍ତମ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ଦ୍ରୁତ ଓ ଆକର୍ଷଣ ଉତ୍ତା, ଦାଗର ଏକାମେଲ, କେଶ ଏବଂ ନଖ ଆଦିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

● ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ

ଦ୍ରବ୍ୟ, ଡେଲିଆ ମାଛ, ଗାଈର, ଚମାଚେ ଏବଂ ପାକଡ଼ ଆଦି ସବୁଜ ଶାଗରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ।

ଜୀବସାର 'ବି' : ଆଖୁ ଓ ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ମା' କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ସଂକ୍ରମଣ, ଦାଗମୁକୁର ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରିବା ଇତ୍ୟାଦି କଣିକାର ବିକାଶ ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ରୋଟା ଶସ୍ୟ, ଗହମ ଚକା, ଡାଲି, ସିଝା ଅଣ୍ଡା କେଶର, ଛେନା, ଦହି, କ୍ଷୀର, ଛତୁ, ଆଳୁ, କଦଳୀ, ସବୁଜ ପରିବା, ଗୋଟା ଗହମର ଚୁଡ଼ିରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ସି' : କୌଣସି ପରିଶୋଷଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତରୁଣପ୍ରସ୍ତୁତି, ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ, କ୍ଷତ ଏବଂ ଅସ୍ଥିର ଥାଣ୍ଡ ଆରୋଗ୍ୟ ତଥା

କ୍ଷତପୁରର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ଲେନ୍ଥ ଓ କମଳା ଜାତୀୟ ପତ, ଅଁନା, ପିଜୁଡା, ଆଳୁ, ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ପତ ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ଡି' : ବାଲ୍ୟଅମ୍ଳ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତରସ୍ତର ପରିଶୋଷଣ ତଥା ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି-ଗଠନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଥାଏ ।

● ଡେଲିକ୍ସ ମାଛ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଚର୍ମ ଉପରେ ସକାରୀ ଆୟତ୍ତ୍ୟର ଶୁଣି ପ୍ରକାଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର-ଡି ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'ଇ' : ଉନ୍ନତ ଉଚ୍ଚ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ମୋହ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଗହମ, ମୁଗ ଓ ଚୁଡ଼ ଆଦିର ଚକା ଏବଂ ଅଣ୍ଡାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର 'କେ' : ରକ୍ତକମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

● ସବୁଜ ପତ୍ର-ପତ୍ରିକା (ଏବଂ ଆଇସୋପାଲ୍) ରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଖଣିଜସାର : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି ଓ ଦାଗ ମଜବୁତ ହେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ଛଡ଼ା ଉଚ୍ଚ ଜମାଟ

ବାନ୍ଧିବା ଏବଂ ମାଂସପେଷ୍ଟା ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣ କାଲସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ । କାଲସିଅମର ଅବଶୋଷଣ ପାଇଁ ଜୀବସାର ଡି ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

● ସବୁଜ ଶାଗ, କୋଳି, ମାଛ, ଜମଜା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ରୋଟା ଶସ୍ୟ, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅଖରୋଟ ଓ କାଦାନ ଆଦିରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

କୌଣସି : ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକ ପରିମାଣର କୌଣସି ରକ୍ତକଣିକା ପାଇଁ ଅଧିକ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବସାର 'ସି' କୌଣସି ପରିଶୋଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡାକ୍ତର ଏହା ବର୍ତ୍ତା/କ୍ୟାପସୁର ଆକାରରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

● ଅଣ୍ଡା କେସର (ସିଝା), କାଲସିମାଛ, ରୋଟାଶସ୍ୟ, ପାବକାଶ, ବିସ୍ମିସ୍, ଗୁଡ଼ ଆଦିରେ ଏହା ବହୁତ ଅଂଶରେ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରିପୁରକ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି :

- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ କମ୍ ଓଜନ ବିଶେଷ କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ହେଲାବେଳକୁ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲାବେଳକୁ ମେଡିକେଟ୍ସ ହୋଇଛନ୍ତି ।

- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ସାମିତ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ କୌଣସି ମୁଖ୍ୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ (ସଥା: ଦୁଗ୍ଧଜାତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ) ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ସ୍ୱତଃଶୁଚି ଗର୍ଭପାତ ଯୋଗୁଁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭ ଦୁଇବର୍ଷରେ ତିନୋଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଛି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର କୌଣସି ବହୁକାଳିନ

- ରୋଗ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଏକାଧିକ (ଯାଆନ୍ତା) ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କର୍ତ୍ତୃକ୍ତ ଶୁମ୍ଭ କର୍ମିକାକୁ ପଡ଼େ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ବିକାରେ ଥାନ୍ତି ।
- ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଥାଏ ।

ଜାଣିରଖନ୍ତୁ : ସରକାରଙ୍କ ସମହିତ ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଜନା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏବଂ ଏ ଗର୍ଭରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ମିଳଣରେ ମିଳେ

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୦

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

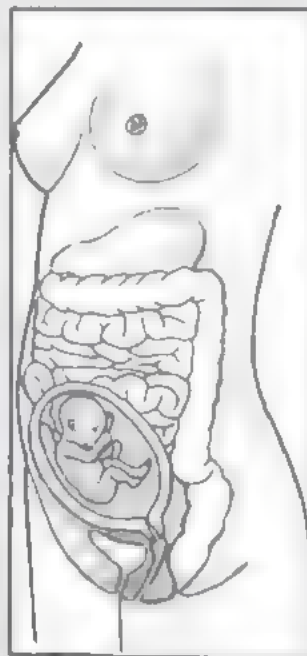
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଅପଣ : ଆପଣଙ୍କ କରାଯୁ ଉପରକୁ ଠେଲିହେବା ପରେ ତୁମ୍ଭେ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ପଡ଼ିଛି । ସେତେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଅଧିକ ପ୍ରକଟିତ ହେଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ନାଭି ଏବେ ସମତଳ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଦିଶିଲାଣି ତ ହୁଏ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସବ ହେବା ଯାଏଁ ରହିବ ।

ଶିଶୁ : ଅପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨୫.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୦ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଛି । ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ପ୍ରାୟ ସେ ଏହାର ଦୁଇଗୁଣ କମ୍ ହୁଏ । ତାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୩୪୦ ଗ୍ରାମ । ଏହାପରେ ତାର ବୃଦ୍ଧି ହାର ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ପଏ । କ୍ରମଶଃ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କପେଶୀର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ପରଠାରୁ ତାର ସକ୍ରିୟ ଚଳନ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । ଚଳନ ପଦରେ ଯେତେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଣିପୋତକା ପାଟିଲ ପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ।



ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା

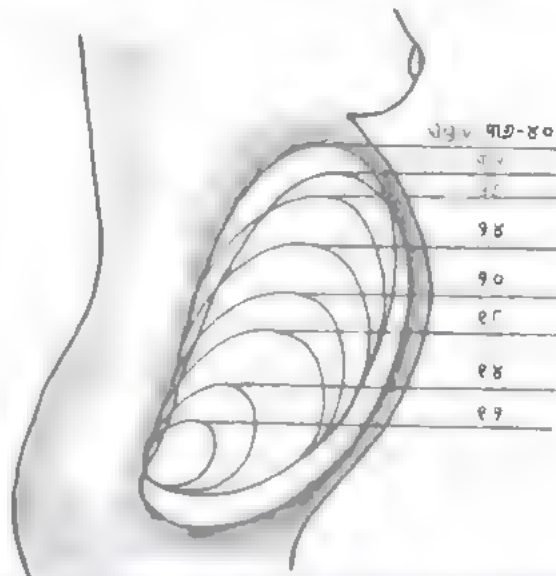
ଜରାୟୁର ଉପର ଭାଗକୁ ଫାନ୍‌ଡସ୍ (Fundus) କୁହାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଅଗ୍ରଗତି ଜାଣିବାପାଇଁ ପେଟ ଉପରେ ହାତରଖି ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ଫାନ୍‌ଡସ୍ ଉଚ୍ଚତା ମାପିଥାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଜରାୟୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉରସି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ଏହି ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନକୁ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଆକାରରେ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଆକାର ୧୦୦୦ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହା ଉଦରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିନିଏ । ଫଳରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ କିଛି ମାସରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଯଥା : ଧର୍ମ ସର୍ମ ଲାଗିବା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତା, ଛାତିରେ କ୍ୱଳନ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ।

ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିନଥିବା ଏକ ଜରାୟୁର ପ୍ରସ୍ଥ ପ୍ରାୟ ୫ ସେ.ମି. ବା ଦୁଇଗୁଣ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୮ ସେ.ମି. ବା ୩' ଇଞ୍ଚ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ୬ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହା ଏକ ସେଓ ଆକାରର

ହୋଇଥାଏ । ୮ମ ସପ୍ତାହ ବେଳେ ଏକ ବଡ଼ ଜମକା ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ସପ୍ତାହ-୧୪ ବେଳକୁ ଏକ ଛୋଟ ଡରକୁଳ ପରି ଏବଂ ୪୦ ସପ୍ତାହ ବେଳକୁ ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୩୮ ସେ.ମି. ବା ୧୫ ଇଞ୍ଚ, ପ୍ରସ୍ଥ ୨୫.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୦ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟତା ପଛ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ବା ୮ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜରାୟୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଗର୍ଭପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଓଜନ ମାତ୍ର ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଥିଲେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ପ୍ରାୟ ୮୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଗର୍ଭରେ ଥିଲେ ପ୍ରାୟ ୩୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ଗର୍ଭଭାର ଲାଘବ (Lightening) ହେବା ପରି ଲାଗିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁଳି ଆସି ଶ୍ରେଣୀ (Pelvis) ରେ ଆସିଛି (engaged) ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଏବଂ ଡାହାଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ଅନୁଭବ ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସନ୍ତାନ ବେଳକୁ ଏହା ପ୍ରସବ ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ଘଟିପାରେ ।

ସପ୍ତାହ-୧୨ ପରଠାରୁ ଜରାୟୁ ଆଉ ଶ୍ରେଣୀ ଭିତରେ ନ ରହି ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତା ପରଠାରୁ ଏହା ନିୟମିତ ହାରରେ ବଢ଼ିବାର ସପ୍ତାହ-୩୬ ବେଳକୁ (stemum) ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚେ । ସେତେବେଳକୁ ବେଳେ ବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।



ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ଥାର (Pre-eclampsia) :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ଥାର ଏକ ସମ୍ଭବତା । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ଅଳ୍ପକୃମିନ୍ ଥିବା ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦିଏ । ଏହାର ସଂଶୋଧନ କର ନପାରେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମରୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିରେ ଧ୍ୟାନକରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଯଦି ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ଥାର ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଚକ୍ରାବଧାନରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ସାଜୁ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ

ବୃକ୍କକ୍ତଳ କର୍ମାନ୍ତରାତା ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଧୀନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ହେବା ପରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅଭେଦ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗଣନା ଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ।

- ଗୋଡ଼, ହାତ, ମୁହଁ ଆଦି ଫୁଲିବା
- ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା
- ପରିସ୍ରାରେ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍
- ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୧

ମାତା ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଲାଗୁଥିଲା ଧୀରେ ଆବସ୍ଥାରେ ଉନତି ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଚିନ୍ତା ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକ ମନେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋକ ଲାଗୁଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଓଜନ ଆପଣ ୧୦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ହେବ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ । ଭଲ ଖାଆନ୍ତୁ । ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ଆପଣ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ସ୍ପର୍ଶତା ହରାଇ ଅସ୍ପର୍ଶ ହୋଇଛି (ସ୍ୱାଭାବିକ) । ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେଇଛି । ଏହି ରକ୍ତକଣିକା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଚୋରା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିଥାଏ । ଏବେ ଶିଶୁର ଜିଭ ବିକଶିତ ହେଇଛି । ଯଦି ଜନ୍ମାଶିଶୁ ହେଇଥାଏ, ତାର ଜରାୟୁ ଆଦି ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ଏବେ ତାର ଦୁଇଗୋଟି ଆକାର ଶରୀର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ସହିତ ଆନୁପାତିକ ହୋଇଛି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୪୫୦
ଗ୍ରାମ ୨୭.୫ ସେ.ମି. ବା ୧୧
ଇଞ୍ଚ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

ଅବକାଶ ବିନୋଦନ

ସାଧାରଣତଃ ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ବାହାର ଅପେକ୍ଷା ଘରେ ରହିବାକୁ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ତଥାପି ଯଦି ଇଚ୍ଛାହୁଏ ତେବେ ସ୍ବାମୀଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ବୁଲିବାକୁ ଗଲେ ଭଲ । ବିଶେଷ କରି ସମୁଦ୍ର/ହ୍ରଦ କିମ୍ବା ଜଙ୍ଗଲ ଆଦି ବୁଲିଲେ ତାହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖିବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନ ଗଲେ ପରେ ଆଉ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ସୁବିଧା ମିଳିନପାରେ । ଏହି ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ବିଶ୍ରାମପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେନାସିକ ବେଳେ ଅଳ୍ପ ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା ଏବଂ ଅବଶତା ବାହାରକୁ ଯିବାରେ ଅବରାଧ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତଥାପି ଆପଣ ବୁଲିଯିବା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, କେବଳ ଦେହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥଥବା ସମୟରେ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଟ୍ରେନାସିକ ହିଁ ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ । ବିଶେଷକରି ସପ୍ତାହ ୨୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୨୭ ମଧ୍ୟଭାଗର ସମୟରେ ଆପଣ ସର୍ବାଧିକ ଉପଭୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ତେବେ ଦୀର୍ଘସମୟ ଯାନବାହାନରେ ବସିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁଚିତ । ନିଜର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଚାଲୁରଖିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଚଳାବୁଲ କରନ୍ତୁ । ତୃତୀୟ ଟ୍ରେନାସିକ ସମୟରେ ଦୀର୍ଘଯାତ୍ରା ଆଦୌ ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣରେ ଗଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିଲେ ଡାକ୍ତର ସାର୍ଟିଫିକେଟ ଦେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସପ୍ତାହ-୩୬ ପରେ କୌଣସି ଏଆର୍‌ଲାଇନ୍ ଯାତ୍ରାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।



ଅବକାଶ ବିନୋଦନ ପାଇଁ ସାବଧାନତା :

କରିଣୀୟ

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣ ଯଦି ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ କାଳ ବାହାରକୁ ଯିବାର ଆଶ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ସାଥରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ଆଦି ନେଇଥାଆନ୍ତୁ ।
- ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଯଦି କେଉଁଠାରେ କିଛି ଟାଙ୍କା ନେବାକୁ ପଡ଼େ - ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

- କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଚରବରରେ ଗାଡ଼ି ଆଦି ଚଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଗାଡ଼ିର ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ କିମ୍ବା ପ୍ରାବଧାନ ରଖିଥାଆନ୍ତୁ ।

- ଦୂରସ୍ଥାନକୁ କାର୍ ଆପେକ୍ଷା ରେଳଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ନିରାପଦ ।

ବର୍ତ୍ତନୀୟ

- ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେନାସିକରେ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିଲେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ପୂର୍ବ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ଟ୍ରେନାସିକରେ

ରକ୍ତସ୍ରାବ କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏପରି ଯାତ୍ରା ଆପଣଙ୍କ ପକ୍ଷେ ନିତାନ୍ତ ବଜନୀୟ ।

- ଯାତ୍ରା ଅବଶତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଅବକାଶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବୁଲିଗଲା ବେଳେ ବୋତଲ (ମିନିଭାଲ୍) ପାଣି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଶରୀରରୁ କଷ୍ଟ ହେଲାପରି ହୁଆଏଲ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୨

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଶିଶୁ କେତେବେଳେ ଶୋଇଛି ତ କେତେବେଳେ ଉଠି ଖୁବ୍ ସକ୍ରିୟ ହେଉଥିବାର ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ତ ଆପଣ ଶୋଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କଲାବେଳେ ତ 'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏବେ ତାର ଏହି ଦୃଷ୍ଟାମୀ ଖୁବ୍ ମିଠା ମିଠା ଲାଗୁଛି !

ହଁ, ସମୟ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଅମ୍ଳିକା ହେକ୍ଟି ଆସୁଛି । ଦୁଇଟି ଆଖାସିତ୍ ବଟିକା ଚୋଟେଇ ଖାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଲି ଲାଗିବ । ମାଟ୍ରିରୁ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ ସପ୍ତାହ-୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ୫ମ ମାସ ଶେଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଶରୀର ଉପରେ ଧଳାରଙ୍ଗର, ଛେନା ସବୁଜ ଏକ ତେଲିଆ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ ହେଇଛି । ଏହାକୁ ଭରମିକ୍ସ (Vernix) ବା ଗର୍ଭାସ୍ନେହ କୁହାଯାଏ । ଏ ମାସ କାଳ ଶିଶୁ ପାଣିଭିତରେ ରହୁଥିବାରୁ ତାର ଦେହକୁ ଏହି ପଦାର୍ଥ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ଚର୍ମ ଉପରେ ଲାଗିରହେ । ଜନ୍ମନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହେଇଯାଏ । ତେବେ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଚିକ୍‌କଣ ରହିବା ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏହା ଦେହରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।



ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର
ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୨୯ ସେ.ମି.
(୧୧"/, ଲଞ୍ଚ) ଏବଂ
ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ
ହୋଇଛି ।

ଭୁଲକୁ ନାହିଁ : ଏଯାବତ୍ ଦତ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନ ଥିଲେ ଏବେ ଶୀଘ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ।

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ - ୧

ଆପଣଙ୍କର ଲଜ୍ଜା ନ ଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି । ସକାଳିଆ ପ୍ରାୟ ଅଧିକିଲୋମିଟରରୁ ଏକ କିଲୋମିଟର ଚାଲିବା ଏବଂ ଶ୍ଳୋଣୀ ତଳ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆପଣଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କଲିଲରେ ତାହାହିଁ କରନ୍ତୁ । ନିକଟରେ ଯଦି କୌଣସି ଛୁଟ ଆଦି ଆଏ କିମ୍ବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଉଥାଏ, ସେଠାରେ ସଭ୍ୟା ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତି ଦିଆଯାଇଛି । ସେତିକି ଅନୁସରଣ କଲେ ବି ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରଥମ ୩ ମାସରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ହାତ୍ତରକ ପରମର୍ଶ କରିବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟାୟାମ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଇ ୧୦ ଥର ଯାଏଁ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ଝଟ୍କା

ଦେଇ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଏକରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମରେ ନିତିକୁ କଷ୍ଟ ହେଲାପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦଶବେଠକ ପରି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଉଦରସ୍ଥ ମାଂସପେଶୀ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆକାତ ପ୍ରାୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଅଂଶର ବ୍ୟାୟାମ ହେଉନାହିଁ, ସେ ସବୁକୁ ଶିଥିଳ କରି ରଖନ୍ତୁ । ତନ୍ତୁ ଉଠିଲାବେଳକୁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟମକତରୁ ରକ୍ତି ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ଧୀରେ ଉଠନ୍ତୁ । ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷ ହେବା ପରେ କିଛି ସମୟ ନୀରବରେ ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ । ଧୀରେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ହାତ ଭରା ଦେଇ ଉଠନ୍ତୁ ।

ଶ୍ଳୋଣୀ ତଳ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ଉପର ମୁହାଁ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।
---	---	--

ଅଣ୍ଟାସଜଖିବା ବ୍ୟାୟାମ :

ପଛପାଖ (ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ) କାଢ଼ିଲେ ଲଗାଇ ଘିଆହୋଇ ବସନ୍ତୁ ।

୧. ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ଚଳିପାକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦୁଇ ଆଣ୍ଡକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଗାଲିତା ଉପରକୁ ଠେଲିକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ବାମ ଆଣ୍ଡକୁ ଓ ପରେ ଦାହାଣ ଆଣ୍ଡକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।
୨. ଏଥର ଦୁଇ ପାଦକୁ ପୂର୍ବପରି ଯୋଡ଼ିରଖି ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରସାରିତ ହେବାପରି ମନେହେବ ।



ପେଟର ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ :

୧. ଆପଣ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଡ ବଙ୍କା ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇପାଦ କୁନି ସହିତ ଲାଗିରହନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ପରି ଦୁଇ ପାଣ୍ଡରେ ରହନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧତଳେ ଏକ ପତଳା ଚକିଆ ରଖନ୍ତୁ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଠିଆଦଳୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ୩ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏଁ ସେହିପରି ରଖନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଆସ୍ତେ ଶିଥିଳ ହୁଅନ୍ତୁ । (ଦେହର ଉଠନ ପେଟପାଲଟା ପାଇଁ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।)
୨. ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ କୁନି ସହିତ ଲଗାଇ ରଖି ଦୁଇ ପାଦକୁ ଧୀରେ ଦୂରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଓ ଆଣ୍ଡ ଯେପରି କୁନିଭର୍ଣ୍ଣ କରିବ । ତା ପରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଡ ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଡକୁ ଘିଆ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ସମୟରେ ଯଦି ଅଣ୍ଟାରେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେଠାରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ଏହାକୁ ୧୦ ଥର ଯାଏଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୩

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ୨୦ ମିନିଟ୍ରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ୧୫-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏଁ ଶକ୍ତ ଲାଗୁଛି କି ? ଏହା ଫଳରେ କୌଣସି ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ । ଏହାକୁ ଜରାୟୁର 'ବାଙ୍କୁଟନ୍ ହିକସ' ସମ୍ବନ୍ଧନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଜରାୟୁର ଘଡ଼ିବ ବୁଝି ହୁଏ ଏବଂ ତର ଉକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଳେ ବେଳେ ପେଟର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ରେଖାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଇପାରେ, ଜରାୟୁର ମଂସପେଶୀ ଟାଣିହେଲେ ଏହି ବ୍ୟାଥା ହୁଏ । ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ କଲେ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

ଶିଶୁ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଗରେ ବୁଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ବିଶେଷ କରି ପେଟ ଉପରେ ସର୍ତ୍ତ କଲେ ବା ସାମାନ୍ୟ ଶବ୍ଦ କଲେ କାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭାବେ ତାର ଡକନ ହେଇପାରେ । ଅଧିକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ସେ ପେଟଭିତରେ ଠେସ ମାରି ଡେଇଁପାରେ । ଆମ୍ଭିଆନ୍ ତରଳ ଏବେ କିଛି ପାନ କରି ସାମାନ୍ୟ ପରିସ୍ରା ସେ ପରିତ୍ୟଗ କରୁଛି । ବେଳେବେଳେ ସେ ହେଉଛି ମରିପାରେ । ଆପଣ ସେତେବେଳେ ତର ଏହି ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କ ଡାକର ଦିନା ନର୍ସ ଶିଶୁର
ଭାମ ନିରୁପଣ କରି ତାର ହୃଦୟର
ଶୁଣିପାରନ୍ତି ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତୁ - ୨

ନିମ୍ନରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଛି । ତଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପିଠି, ସ୍ତନ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀ ଅଞ୍ଚଳ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଧୀରେ କରିବେ । ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସପ୍ତାହ-୨୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପିଠିର ସଶକ୍ତିକରଣ :

୧. ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ଦୁଇ ଆଣ୍ଡରେ ଭରାଦେଇ ଭୂମି ଉପରେ ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀ ପରି ରହନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଆଣ୍ଡ ଏବଂ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପୁଚର ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ । ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କରି ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁକାଇ ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବେକଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶେଷଯାଏଁ ଟାଣି ହେଲାପରି ଲାଗିବ । ଏଥର ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ ଦେହକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଆଉଥରେ ପୂର୍ବପରି କରନ୍ତୁ ।

୨. ଭୂମି ଉପରେ ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀପରି (ବିରାଡ଼ି) ଦୁଇ ଆଣ୍ଡ ଏବଂ ଦୁଇ ପାପୁଲି ଭରାଦେଇ ରହନ୍ତୁ । ଏଥର ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ମଥାକୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବେକକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶେଷଯାଏଁ ଟାଣିହେଲା ପରି ଅନୁଭବ କରିବେ । ତା' ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଟେକନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଠିକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ଏକମିନିଟ୍ ପରେ ଆଉ ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ବସିବା : ବସିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀର ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତି ଅଧିକ ନମନୀୟ ହୁଏ । କଟ୍ ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୁଏ । ୧. ଆପଣଙ୍କ ପିଠିକୁ ସିଧା ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଏକପୁଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖି ତଳେ ବସିବା ମୁହାଁକୁ ଆସନ୍ତୁ । ୨. କନ୍ଦୁଣାକୁ ଦୁଇ କଟ୍ ମଝିରେ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଇଁ ଉପରେ ଯେପରି ସମାନ ଭାର ପଡ଼ିବ - ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶରୀର ସ୍ଥିତି ମୁହାଁ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ ୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ :

୧. ଦୁଇଗୋଡ଼ ଛାତି ତଳେ ବସନ୍ତୁ । ଡାହାଣ କଟଟିକୁ ବାମ ହାତରେ ଏବଂ ବାମହାତ କଟଟିକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ । ଦାଘଣ୍ଡାସ ନେଇ ଥରେ ଦାଘଣ୍ଡାସ ନେଇ ଛାତି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଦାଘଁ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେଇ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ସମୟରେ ଜାଣ ଏବଂ ପଞ୍ଜରାକୁ ତଳକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।

୨. ଚିତ୍ରକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଝୁକାଇ ରଖି ଦୁଇ ହାତକୁ ଦଶଧର କନ୍ଦୁଣା ଆଡ଼କୁ ନବା ଆଣିବା କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଧୀରେ ମଥା ଉପରକୁ ଉଠାଇ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଆଉଥରେ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏତେ ସମୟ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୪

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

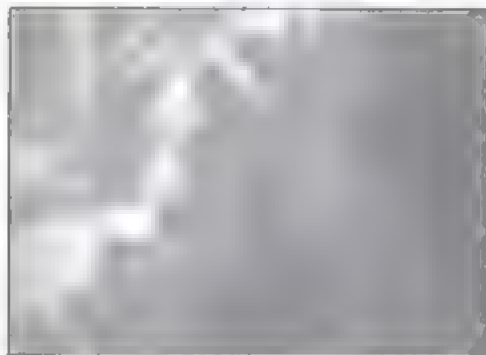
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଓଜନର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଯୋତା ବା ଚପଲରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରାମ ମିଳୁନଥିଲେ ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ରାମ କରୁଛନ୍ତି । ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ । ଶୋଇଲା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡତଳେ ନ ଦେଇ ପାଦତଳେ ଡକିଆ ରଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଗଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରି ତାହାକୁ ଲାଘବ କରାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ସ୍ତୁତି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ପତଳା ହୋଇଛି । ତାର ଚର୍ମ ଲୋଚାଲୋଚା ରହିଛି । କାରଣ ଚମତକେ ଚର୍ମ ଏଯାବତ୍ ଜମିନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତାର ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ପ୍ରାୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ମାଂସପେଶୀ ବିକଶିତ ହୋଇଛି ଏବଂ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ କାମ କରୁଛି । ତାର ହସ୍ତରେଖା ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ମାନକରେ ରେଖା ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ତାର ଆଖିପତା ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ଚିତ୍ତାଜିତ ହୋଇଛି ଫଳରେ ଆଖି ଖୋଲିବାରେ ଆଉ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।



ଶିଶୁର ଦୁଇହାତ ଏବେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ । ମାଂସପେଶୀର ଉଚିତ ସଂଯୋଜନା ଫଳରେ ସେ ତାର ଆଙ୍ଗୁଠି ହୁଡ଼ୁମିବା ଆରମ୍ଭକରିଛି ।

ଶିଶୁର ବାପାଙ୍କ ଭୂମିକା

ଆପଣଙ୍କ ପରି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଭବିଷ୍ୟତ ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆନନ୍ଦିତ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ । ତାହା ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଏକ ପ୍ରକାର ହେଲେ ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ଆପଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱାସ ଆବଶ୍ୟକ କଲାବେଳେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଆତ୍ମ ଉପଯୁକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ମିଳିବା ଦରକାର ।

ସବୁବେଳେ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସୁଖ-ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀଦାର କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଠେସ ମାରିଲା ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଗଲାବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସାଥରେ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରସବକାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଆସିବାକୁ କହନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଯଦି ସେ ଆସି ନ ପାରୁଛନ୍ତି ସେଥିରେ ମନଦୁଃଖ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବନାହିଁ ।

ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ମୁହଁମୁହଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କର ଅନୁଭୂତିକୁ ମନଖୋଲି ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ହୁଏତ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିନପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ମନଦୁଃଖ ବା ଅଭିମାନ ନ କରି ଆପଣ

ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଅବଶତା ଅନୁଭବ କଲାବେଳେ ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ନିଜକୁ ଏକ ଅସହାୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାବେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଈର୍ଷା ବି ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସହଜ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରକୃତରେ ସନ୍ତାନପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବାପା ଓ ମା'ଙ୍କ ସ୍ନେହଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଏକକ ସ୍ନେହ ପାଇ ସନ୍ତାନ କେବେ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନେହ ଯେପରି ରହେ - ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ବି ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ବୈହିନ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଚାହି-ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଉତ୍ତମଙ୍କ ମମତାକୁ ଦୃଶ୍ୟଶ୍ରୁତ କରେ ।

ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶିଶୁର-ବାପାଙ୍କ ନିମ୍ନ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ- ୩୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ସନ୍ତାନରେ ଯୌନ ସଂପର୍କ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।	ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଉପ ପାଇଁ ସପ୍ତାହ ୧୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।
---	---	--



ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ପଦେ :
ଆପଣ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସୁଖ-ଦୁଃଖରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କପ୍ରତି ଦରଦ ଦେଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସାହସ ଦେବା ଏବଂ ଯେଉଁଠି ପାରିବେ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଗଭୀର ପ୍ରେମ କରନ୍ତି ବୋଲି ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଳେ ସମସ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଘର କିମ୍ବା ଆସିବେଳେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ବହି ପଢନ୍ତୁ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସନ୍ତାନ ଲାଳନ ପାଳନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ବାପାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମସୂଚୀ :

- ଡାକ୍ତରଖାନାର ରାସ୍ତା, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନାମ, ଠିକଣା, ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ଜାଣନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଖାନା ଆଗରୁ ଦେଖି କେଉଁଠାରେ ପ୍ରସବ ରୁମ୍ (ଲେବରରୁମ୍) ଓ ଡାକ୍ତର ଆସି ବୁଝିନିଅନ୍ତୁ ।

- ପ୍ରସବଘାଟର କକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣନ୍ତୁ (ସପ୍ତାହ ୩୭ ପଢନ୍ତୁ)
- ପାତ୍ରା ନ ଶୁଦ୍ଧ ବିଷୟରେ ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ (ସପ୍ତାହ-୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ)
- ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବିଷୟରେ ଯେତେ ପଢନ୍ତି ତାହାନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୫

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

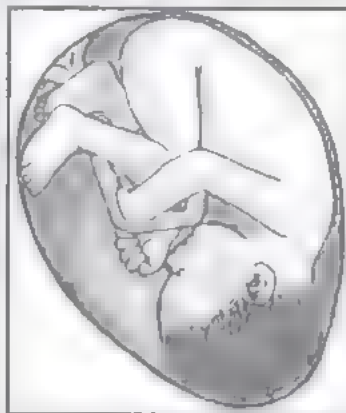
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ . ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସପ୍ତାହ ହିଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମୟ । ଆପଣ ବି ଏଥିରୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସଂଚଳନର ଆଧିକ୍ୟ ଯେଉଁ ଆପଣଙ୍କ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳ ଉଦ୍ଭିମ୍ବରେ ଚରିଯାଉଛି । ଆପଣଙ୍କୁ ବେଶ୍ ସନ୍ତୋଷ ଲାଗୁଛି ।

ତେବେ ଏହି ଉପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆପଣ କେତେକ ଅସୁବିଧାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଡରୁଥିଲେ, ଅତ୍ୟଧିକ, ପେଟକଟ ଏବଂ ବରମ୍ଭର ପରିସ୍ରା କାଗିର, ଅନ୍ୟତମ । ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ଏବେ ଶତକଡ଼ ୫୦ ଭାଗ ଅଧିକ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଦେହରୁ ଖାଲ ଅଧିକ ବାହାରିବା ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗୁଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି-କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଦେଖା ଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାଣି । ଶିଶୁ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ।



ଏବେ ଶିଶୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତାର ଦେହର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୩୫ ସେ.ମି. ବା ୧ ଫୁଟ ୨" ହୋଇଛି । ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୮୫୦ ଗ୍ରାମ ।

ଶରୀର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି

ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ 'ଦୁଇଜଣ'ଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଏବେ କିନ୍ତୁ କୁହାଯାଉଛି ଯେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ ଅଯଥା ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କାରଣ କେବଳ ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭପୁଲକୁ ବାଦଦେଲେ ବାକି ଯେତେ ବଢ଼ିଥିବା ଓଜନ ପ୍ରସବ ପରେ ମଧ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ଦେହରେ ରହିଯାଏ । ଆହୁରି ବି ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ମହିଳା ମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅଳ୍ପ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଳାପଳ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଓଜନ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ । ଯେତେଥର ଆପଣ ପ୍ରାକ୍ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଦିବିକ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ ନିଆଯାଏ । ତହିଁରୁ ଆପଣଙ୍କ ପେଟରେ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ । ହଠାତ୍ ଯଦି ଓଜନରେ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ ହୁଏ, ତାହା ଅଶୁଭ ସଂକେତ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିଲେ ତାହା ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭାପସ୍ଥାର (Pre-eclampsia) ର ସୂଚକ । (ସପ୍ତାହ-୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ପାଣି ଆଦି ପିଇବା ହ୍ରାସ କଲେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ନିଷେଧ କରାଗଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସେପରି ସ୍ଥଳେ ସୁସ୍ଥ ମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଚାଲୁରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସପ୍ତାହ-୧ ୨ରୁ ସପ୍ତାହ-୨୦ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ମୋଟ ବଢୁଥିବା ଓଜନର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲାଭ କରନ୍ତି । ସପ୍ତାହ ୨୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୩୦ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଆଉ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଏବଂ ଶେଷ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବଢ଼େ ସପ୍ତାହ ୩୦ରୁ ସପ୍ତାହ ୩୮ ମଧ୍ୟରେ । ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁଛି, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ

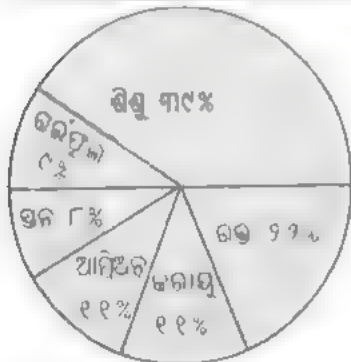
ଜଳ ଅବଧାରଣ (Water retention) ଯୋଗୁଁ ହୋଇଛି ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଚାଲିଯାଏ । ତେବେ ଯେତେ କମ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଥିବ (ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ) ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ପରେ ପରେ ସେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସେତେ ସହଜ ହୁଏ ।

ଯଦି ଗର୍ଭ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଦୌ ଆହାର ସଂକୋଚନ (dieting) କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଆହାର ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

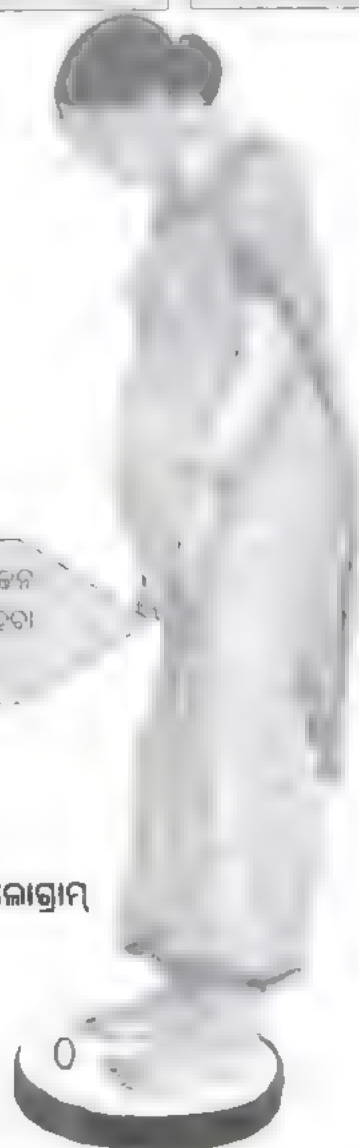
ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ
ସାର ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୧୯
ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ କି ଗ୍ରାମ ଓଜନ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପୂର୍ବର ଓଜନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୩-୪ କିଲୋ ଅଧିକ ଥାଏ ।



ମୋଟ ପ୍ରାୟ ୧୩.୫ କିଲୋଗ୍ରାମ

ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ଅନୁପାତର ବିତରଣ ବର୍ଣ୍ଣାଯାଇଛି ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୬

ମାତ୍ର

ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

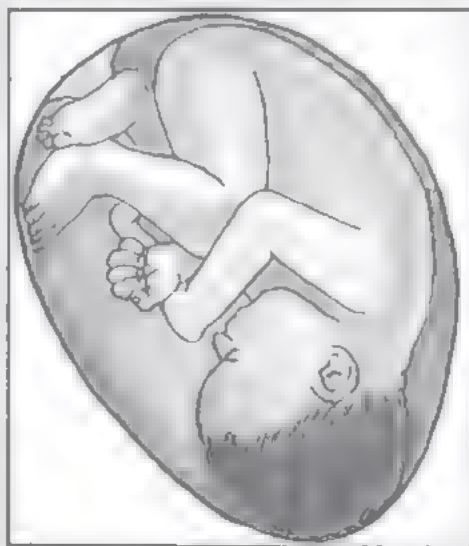
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଶୁଦ୍ଧ ହୃଦୟ ନ ଗୁଡ଼ି । ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଥିବାପରି ବି ଲାଗୁଛି । ତାର ସଦୃଶଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ନିଜପାଇଁ, ଘରପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ବଂଶଧରରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଥିବା ସନ୍ତାନ ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଥିଲେ କରିପାରନ୍ତି । ଘରେ ସମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରନ୍ତି । ଶିଶୁପାଇଁ କୁନି କୁନି ପୋଷାକ, ମୋଟା ସ୍ୱେଟର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ତେ ଅନନ୍ଦ ପାଇପାରନ୍ତି । କିଛି କିଣିବ ପାଇଁ ମନେକଲେ ଏକ ତାଲିକା କରି କିଣିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁ ପ୍ରସ୍ତୁତର ଶ୍ୱସନୀ (bronchus) ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ ହେଉଛି । ତେବେ ସେ ଜନ୍ମ ନ ହେବାଯାଏଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବନାହିଁ । ଏଥର ଦେହ ସହିତ ଆନୁପାତିକ ଅକଳରେ ମୁଣ୍ଡ ବିଶିଳାଣି । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବି ଲାଗିବ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଏବେ ପ୍ରାୟ ୯୦୦
ଗ୍ରାମ ଓଜନ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୩୬
ସେ.ମି. (ଏକ ଫୁଟ ଲମ୍ବ) ଦୈର୍ଘ୍ୟ
ବିଶିଷ୍ଟ ହେଲାଣି ।

ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା-୩

ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରି ଶେଷ ମାସ ଯାଏଁ କିଛି କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । (ସପ୍ତାହ-୧୨ ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।) ତେବେ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇ ନ ପାରେ ।

ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆପଣଙ୍କ ଜଗାଯୁ ବଡ଼ ହୋଇ ଉଦରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗକୁ ଠେଲି ଅପସାରିତ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଯଦି ରାତିରେ ନିଦରେ

ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତେବେ ଦିନବେଳେ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ ବା ଅସହ୍ୟ ମନେହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତର ବା ନର୍ସିଂସ୍କିଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷକରି ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ପୁଲିଲେ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଛୁର ହେଲେ ଅଥବା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଲାଗିରହିଲେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପେଟବଥା ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ ୧୨

ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅଭାବଥା: (ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଅଶନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା : ସପ୍ତାହ-୩୦ ପରଠାରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନାବ ଦେବାରେ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହେବ, ଜରାୟୁର ଅକ୍ଷର ବୁଦ୍ଧି ହେଉ ମଧ୍ୟସ୍ଥପାପେଶୀ ଉପରେ ଚାପ ପଡୁଥିବାରୁ ଏପରି ହେଉଥାଏ । ଅପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମଥା ଶ୍ରେଣୀରେ ଆୟତ୍ତ ବା ଅସ୍ଥିତ (engaged) ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହି ଅସୁବିଧା ଦୂର ହେଇଯାଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ବସିବାବେଳେ ଏବଂ ଠିଆ ହେବା ବେଳେ ପୁର ସିଧା ରହନ୍ତୁ । ଅଶନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିଲେ ମୁଣ୍ଡ ଓ କଣ୍ଠ ତଳେ ମୋଟା ଚକିଆ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦରେ ପୁଲ୍ଲୀୟଲ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ବ୍ୟଥାହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶେ ଲଳାବେଳେ ଅସୁବିଧା ଲାଗିବା : ଏହା ବଦଳିଯିବା କିମ୍ବା ଛାତିରେ ଛୁଳନ ଯୋଗୁଁ ହେଇପାରେ । ବର୍ଷିତ ଜରାୟୁ ଯେଉଁ ଏପରି ଲାଗିପାରେ । ପଲଙ୍କ ଦୃଢ଼ ନ ହୁଲେ ତା' ତଳେ ଏକ ଗଛ ବେଡ଼ ରଖନ୍ତୁ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶତଳେ ଚକିଆ ଦେଇ ଆରାମ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱତଃ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯିବା : ଶିଳିବା, କ ଶିବ କିମ୍ବା ନିର୍ମଳ ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ପରିସ୍ରା ଆପେ ବାହାରି ଯାଇପାରେ, ପରିସ୍ରାଧିବା (bladder) ଉପରେ ବର୍ଷିତ ଜରାୟୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳତା ଯେଉଁ ମଧ୍ୟ ଏପରି ହୋଇପାରେ । ଏହୁପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଅବା ଖାଲି କରନ୍ତିଅନ୍ତୁ । ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ମାଂସପେଶୀ ସବବ କରିବ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ ।

ଛାତି ପୋତିବା ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା : ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ହେଇପାରେ । ଯଦି ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଆପଣା ଚିହ୍ନି ପାରୁନାହିଁ । ଶାସ୍ତ୍ର ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଇକାବେଳେ ସିଧା ବସନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ବେଳେବେଳେ ପାକସ୍ଥଳରୁ ଖଟା ପାଣି ପାଟିକୁ ବାଲିଆସେ । ଛାତିରେ ପୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ । ଏହା ପାକସ୍ଥଳରୁ ଅମ୍ଳ ଅଂଶ ଉପରକୁ ବାଲିଆସିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଶୋଇଲ ବେଳେ କଷ୍ଟତଳେ ଚକିଆ ଦେଇ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଶେ ଲଳା ପୂର୍ବରୁ ଏକଗ୍ଲାସ ଉଷ୍ମ ମିଠା ପିଅନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପରେ ରହିବ ଛି ବା କପି କରି କୌଣସି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବସିବାବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାତି ଅଡ଼କୁ ଝୁଲି ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତେଲରେ ଭଜା ଓ ଛଣା ହେଇଥିବା କିମ୍ବା ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ବ ଶିଳାଗିବା : ଜର୍ମାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଜରାୟୁ ପାକସ୍ଥଳା ଉପରେ ଚାପ ଦେଉଥିବାରୁ ବାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରେଣୀରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗିବା

ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାସ୍ଥି ଏବଂ ଜଘ ଦୁଇପାଖେ ବେଳେ ବେଳେ ବଥା ହେଇପାରେ । ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଗର୍ଭର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକଳ ଉପରେ ଚାପ ଦେବାଯୋଗୁଁ ଏପରି ଲାଗିପାରେ । ତା' ଛଡ଼ା ଶ୍ରେଣୀର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବେଳେ ନମନୀୟ ହେବାଯୋଗୁଁ ବ୍ୟଥା ହେଇପାରେ । ଏହୁପାଇଁ ତାଣ୍ଡସମୟ ଠିଆହେଇ ବା ବସିରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତି ଯୋର ବ୍ୟୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟଥା ଅସହ୍ୟ ହେଲେ ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟଥା ନିବାରଣ ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ ବଳିକା ଖାଆନ୍ତୁ । (ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ଖାଇବେ)

ପଟ୍ଟରରେ ବ୍ୟଥା : ସପ୍ତାହ ୩୦ ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପଟ୍ଟରରେ ପ୍ରାୟ ଛାତି ତଳେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ସିଧାହୋଇ ଚଳିଲେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ବଡ଼ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିହେଲେ ଜରାୟୁର ଚାପ ମଧ୍ୟସ୍ଥପା ପେଶୀ ଉପରେ ଲାଗିବ ହୋଇଯାଏ ।

ପାଦ, ବଜାରଣ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣବା : ସାଧାରଣତଃ

ଗୋତର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ପୂରିଥାଏ । ଦେହରେ ଅଧିକ ଜବାୟ ଅଂଶ ଅବଧାରଣ (retention) ହେଲେ ଦେହ ପୁଲେ । ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶରୁ ଯେଉଁ ଭକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତବାହିକା ମାଧ୍ୟମରେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ପେରୁଥାଏ, ତାହା ଜରାୟୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାଧତ ହେଇ ଅବଧାରଣ ହୁଏ । ପଟ୍ଟରେ ଗୋଡ଼ପୁଲି ଛୋଟା କରି ହୁଏ । ଆଙ୍ଗୁରୀର ମୁଦି କରି ହୁଏ । ସେଭଳି ଛୋଟ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୁଦି ଆଙ୍ଗୁରୀର ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଅପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟ ଜଣାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ପ୍ରାୟ ଗର୍ଭାପସ୍ଥାର (ସପ୍ତାହ-୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ)ର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଦେବେ ।

ଅଧିକ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେ ପରିବେ ବସି ପଡନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କଲାବେଳେ ଦୁଇପାଦକୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ତରପାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଗୋଡ଼ତଳେ ଚକିଆ ରଖନ୍ତୁ)

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୭

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

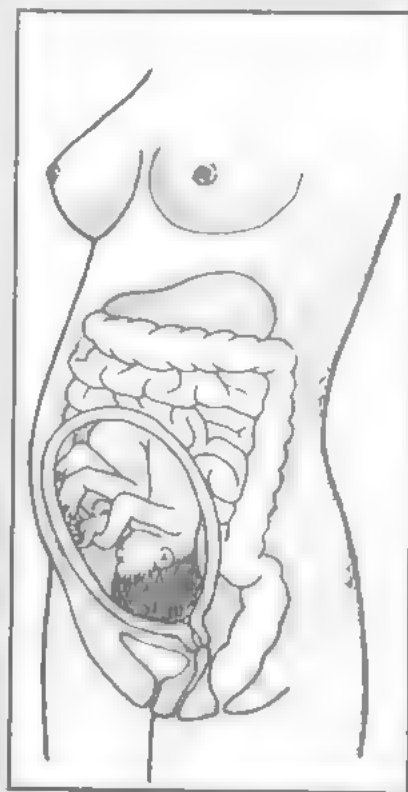
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିକାଲି ଆପଣଙ୍କର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଓଜନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତ ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଆପଣ ଚାଲିଲାବେଳକୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ରାହ୍ମଦେ-ହିଲ୍‌ସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଚାରି ଚଖୁ । ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ଉପରାସ୍ତର ଉପରିଭାଗ ନାଭି ଏବଂ ଉପରାସ୍ତର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଅଧିକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହେଇଥିଲେ ହେଁ ତାର ସ୍ତନ୍ନ ପଳେଇ ରଜା ଏ ଯାଏଁ ବିକଶିତ ହୋଇନାହିଁ । ତାହା ପ୍ରାୟତଃ ଜନ୍ମ ପରେ ହୋଇଥାଏ ।



ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣ ଯଦି କର୍ମଜୀବୀ ଏବଂ ମାତୃତ୍ୱ ହୁଅନ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଲିଖିତଭାବେ ଜଣାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ କୋଠାଗାର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟ କ୍ଷୁଧାଙ୍କ ସହିତ ଏକା କୋଠାଗାରେ ସେ ରହିପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶୋଇବା ଘରେ ଶିଶୁରହେ, ତା' ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଖଟ କିମ୍ବା ଦୋଳି ଥିଲେ, ଭଲ ।

ଶିଶୁ ଯେଉଁ କୋଠାଗାରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରେ, ସେହିଠାରେ ସେ ରହିବାକୁ ଗଳାପାଏ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସେ ଦିନକୁ ଦିନ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ବଢ଼ିବା ସହିତ ତାର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ।

ଶିଶୁ ଯେଉଁ କୋଠାଗାରେ ରହିବ, ତାହାର ମୁଖ୍ୟତଃ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ପେଟେଇବ ଏବଂ ପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଚାଲିବ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସେ ଯେପରି ନିରାପତ୍ତ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଏବଂ ପରଦେନ
ଉପଯୋଗ କରିବାପାଇଁ ସପ୍ତାହ ୨୮
ଏବଂ ସପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ ୨୮
ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ପରାମର୍ଶ :

ଆରାମ : ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ (ହାତ ନ ଥିବା ସିଧା ପିଠି ପାଖ ଥାଇ) ଏକ ଚୌକି ସ୍ଥଳ୍ୟପାନ ବେଳେ ବସିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ପଛରେ କିଛି ତଳିଆ ଦେଲେ ଆପଣ ଓ ଶିଶୁ ତା' ଉପରେ ଆଉଟି ଆରାମରେ ବସିପାରନ୍ତି ।

ଶାନ୍ତି : ଘରେ ଭାତିରେ ଆଲୋକକୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁଇଚ୍ କିମ୍ବା ଜାରିଆ ପାଞ୍ଜର ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ବହଳିଆ ଲାମ୍ପାଏଡ଼ ଦେଇ ଆଲୋକର ତୀବ୍ରତାକୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ନିଦକୁ ନ ଉଠାଇ ଆପଣ ତାକୁ ଦେଖିପାରିବେ । ହଁ, ଘରେ ଯେତେ ସବୁ ଅବ୍ୟବହୃତ ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ବହଳିଆ ଅଛି ତାହାକୁ କଢ଼ି ଦେଇ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତାପ : ପ୍ରସବର କିଛି ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଶିଶୁ ରହୁଥିବା କୋଠାଗାର ଉତ୍ତାପ

ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ୨୦°-୨୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଥର୍ମୋଷ୍ଟାଟ୍ (thermostat) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଲେ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଯଦି ଖୋଲା ନିଆଁ ଘୋରେ ଘର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥାଏ, ଘରେ ସୁତାରୁରୂପେ ବାୟୁଚୋଟକ ବ୍ୟବହାର ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଝରକା : ଝରକାର ଅତି ନିକଟରେ ଶିଶୁର ଖଟ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଝରକାକୁ ଧୂଳି ଆସି ଶିଶୁ ଉପରେ ଯେପରି ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆସବାବ ପତ୍ର : ଆସବାବ ପତ୍ର ଯଥେଷ୍ଟ ଓଜନିଆ ଥିଲେ ତାହାକୁ ଶିଶୁ ଚଟାଟଣି କରିବାର ଭୟ ନ ଥାଏ । ଯଦି ଆସବାବ ପତ୍ରରେ ରଙ୍ଗ ଲଗାନ୍ତି ତହିଁରେ ସାସାନିଶ୍ଚିତ ହୋଇନଥିବ । ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁର ଲୁଗାପଟା ଏବଂ ନାହିଁ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି

ପୃଷ୍ଠକୁ କ୍ରମେ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଧୂଳି : ଘରେ ଯଦି ଶ୍ୱାସରୋଗର ପରମ୍ପରା ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ଜଣ କରିବେ ଜାଣନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମତଃ କାପେଟ୍, କମ୍ପକ୍ ଆଦି ଆଣ୍ଡୋ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘର ଚଟାଣ ଯେପରି ସହଜରେ ସଫା ହୋଇପାରୁଥିବ - ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଘରେ ଭାକ୍ୟୁମ୍ କ୍ଲିନର (Vacuum cleaner) ରଖିଲେ ଭଲ ।

ଖଟର ସ୍ଥାନ : ଯେଉଁ ଘରେ ଶିଶୁ ଥାଏ, ସେଠାରେ କେହି ଧୂମପାନ କରିବେ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ ତଳିଆ ଦେଇ ଶୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ପଶୁ ଚମଡ଼ା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଶୁଆଇବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ଚିତ୍କରି କିମ୍ବା କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୮

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

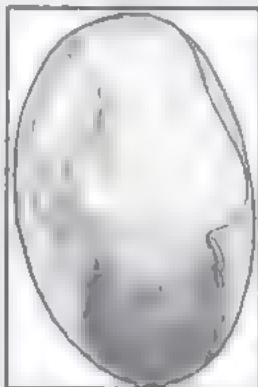
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ . ତୃତୀୟ ବା ଶେଷ ଟ୍ରେନାସିକର ଏହା ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ । ଏହି ଟ୍ରେନାସିକ ପ୍ରାୟତଃ ଖୁବ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟ ମନେହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର କେତେକ ଲଘୁ-ସମସ୍ୟା ଯଥା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଜ୍ୱର ପୋଡ଼ିବା ଆଦି ଆଜିକାଲି ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଣତ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରସବ ପରେ ଏସବୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହେଇଯାଏ । ତେବେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକାୟ ପରିମାଣର କାଲୁସିଆମ୍, ମିଳିବା ଦରକାର । ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର, ଛେନା ଏବଂ ଦହି ଖାଆନ୍ତୁ । ଶିଶୁ - ଶିଶୁର ପ୍ରସଙ୍ଗ ପ୍ରାୟ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି । ସେ ଯଦି ଏବେ ଜନ୍ମହୁଏ, ତାର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ତଥାପି ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ବଞ୍ଚାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ଏବେ ଶିଶୁର ଆକାର ଯାହା ହୋଇଛି, ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଇ ଜରାୟୁ ଭିତରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥାନ ପୋଜିଷନ୍ ଡାଖି ହେଉଛି ସେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନୁପ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ନିତମ୍ବ ତଳକୁ କରି ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଥାଉପାରେ । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ସପ୍ତାହ-୩୨ ପରେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଅବସ୍ଥାନ କରନ୍ତି ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୈର୍ଘ୍ୟ
ପ୍ରାୟ ୩୭ ସେ.ମି.
(୧୫ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ)
ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ
୧ କେ.ଜି. ।

ଶୋଇବା ଆସବାବ ପତ୍ର

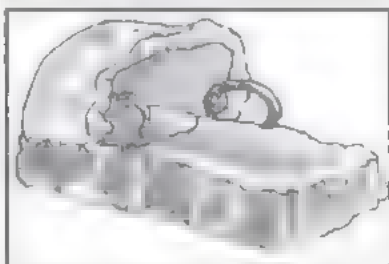
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ କର୍ମଶୀଳ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଶିଶୁପାଇଁ ଯାହା କିଣିବା ବା ତିଆରି କରିବା କଥା କରିଥିବେ । ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେବାର କିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ଭୟ ଦିଗରୁ ଦୂର୍ବଳ ଲାଗିପାରେ । ତେଣୁ ଆଉ ସମୟ ନାହିଁ । କିଣାକିଣି କାମ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନର ବେଳ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ଯାହା କିଣନ୍ତୁ, ଶିଶୁର ନିରାପଣା କଥା ବିଚାର କରିବେ । ଶିଶୁ ଯେପରି ଶେଜରୁ ପଡ଼ିନଯାଏ, ଶେଜ ଯେପରି ତା'ର ପରିସ୍ତ୍ରା

ଆଦିରେ ଭିଜି ନ ଯାଏ, ତାର ପାଟିକୁ ଯେପରି ବାହାର ତିନିଷ କିଛି ନ ଯାଏ, ତା' ଉପରେ ଯେପରି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପଡ଼ିନଯାଏ ଇତ୍ୟାଦି ବିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଜରୁରୀ ।

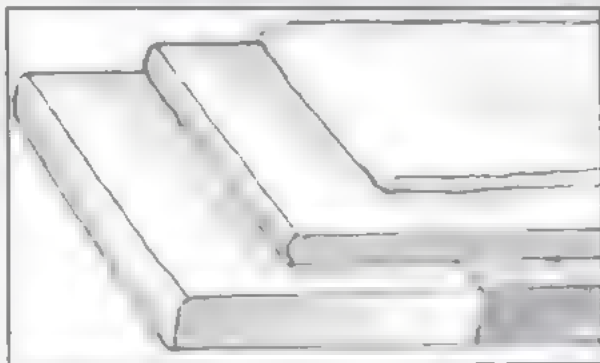
ଶିଶୁର ପରିଚାଳନା ସଙ୍ଗଠନ
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ବେଡ଼ିଂ



ଖଟ : ବଜାରରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଛୋଟ ଖଟ ବା ଜ୍ୟାକା କଟ (Carry cot) ମିଳୁଛି । କିଣିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଅନ୍ୟର ବା ପୂର୍ବ



ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଡେଇଁ ଦେବା ସାବଧାନ ରହିବେ, ତହିଁରୁ କୌଣସି କଣ ଆଦି ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ଥିବା ଦରକାର । କୌଣସି ଧାର ଥିବା ତାର ବା ପତିଆ ହାତରେ ଲୁଗୁନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖଟରେ ଯଦି ରଙ୍ଗ ଲାଗିଥାଏ ତେବେ ତାହା ସାଫାଯୁକ୍ତ ହେଇନଥିବା ଅବଶ୍ୟକ । ତୁଆ ଖଟ କିଣିବାବେଳେ ତାହା କେଶ୍ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ତାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେପରି କୌଣସି ପିଲ ଚଢ଼ିନପାରେ, ଏବଂ ତାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଡ଼ ମଧ୍ୟଦେଇ ଶିଶୁ ଯେପରି ପଡ଼ିନଯାଏ କିମ୍ବା ତାର ହାତଗୋଡ଼ ଲାଙ୍ଗୁନଯାଏ, ସେ ସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।

ଚାଦି (mattress) : ଗତିଶୁଦ୍ଧି ଖଟ ଉପରେ ଦୃଢ଼ଭାବେ ରହିବା ଦରକାର । ତଳ ଆଡ଼କୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଆବୃତ୍ତ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡପାଖ ବେଶ୍ ପବନ ଚଳାଚଳ କଲାପରି ହେବା ଉଚିତ । ଖଟକୁ ଏହା ଠିକ୍ ଖାପ ଖାଉଥିବା ଦରକାର । ତା'ର ଧରଣ ପାଇଁ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଶେଜ ଚାଦର : ଶିଶୁ ଶେଜର ତଳପାଖପାଇଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଦୁଇ ଟିକି ଖଣ୍ଡ ଦରକାର । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଶେଷ ହେବାଯାଏଁ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତା' ପାଇଁ ଶୀତଦିନେ ପତଳା କମ୍ପଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (ତୁମ ବାହାରିଥିବା କମ୍ପଳ ଶିଶୁପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତୁମାରି ପତଳା କମ୍ପଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲମ୍ଭ)

ଶିଶୁର ସତର୍କ ପଣ୍ଡି (Alarm) : କୋକାହକମୟ ପରିବାର ମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅତିକାଳି ଶିଶୁ ଶୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶିଶୁ ଆଲାର୍ମ (baby alarm) ରାବେଲ୍ କାଲନ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦିଆଯାଉଛି । ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଲେ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଘଣ୍ଟିବଜାଇ ସତର୍କ କରିଦିଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୨୯

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଯଦି ବାର୍ଷିକରେ ପକ୍ଷି ଗାଧୋଇଛନ୍ତି, ଅପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଅପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଭିତରେ କିପରି ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରୂପ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିଚରଣ କରୁଛି - ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି । ତାର ହୃଦୟ ଚଳନ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଅପଣଙ୍କୁ କୋମଳ ଲାଗୁଛି ଏବଂ ପାଦ ଓ ଆଖୁର ଚଳନ ସାମାନ୍ୟ ଧରା ଦେଲାପରି ଲାଗୁଛି ।

ଏଥର ଅପଣଙ୍କ ଓଜନ ନିଜକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଲାଗୁଛି । ଅଧିକ ବେଗରେ ଚଳିବା ଆଉ ସମ୍ଭବ ଲାଗୁନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ବସି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଅପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ପ୍ରାୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଅପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଧରିବା କରିପାରିଛି । ଶରୀର ସହିତ ମୁଣ୍ଡର ଆନୁପାତିକ ଆକାର ଏବେ ପ୍ରାୟ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲାଣି । ଏବେ ମଧ୍ୟ ତାର ମୁଣ୍ଡ ଜରାୟୁର ଉପରି ଭାଗରେ ରହିଛି । ଅଳ୍ପ କେତେକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ତାର ମୁଣ୍ଡ ତଳ ଅଡ଼କୁ ହେବ ପରେ ସେ ଅଧିକ ସୁବିଧାରେ ଥିଲା ପରି ମନେ ହେବ । ଏବେ ସପ୍ତାହକୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ହାରରେ ତାର ଦେହରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମେଟର ୩୮ ସେ.ମି. (୧ ଫୁଟ ୩ ଇଞ୍ଚ) ।



ଅପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସପ୍ତାହକୁ ପ୍ରାୟ
୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନରେ ଚଳୁଛି ।
ବର୍ତ୍ତମାନ ତାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ
୧.୦୨ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ।

ପରିବହନ ସରଞ୍ଜାମ

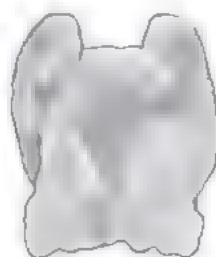
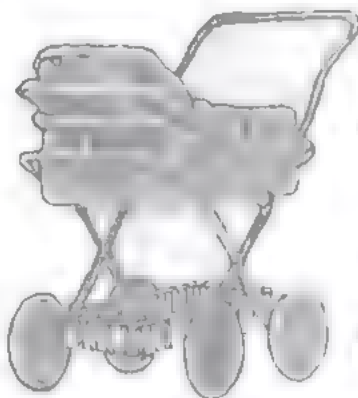
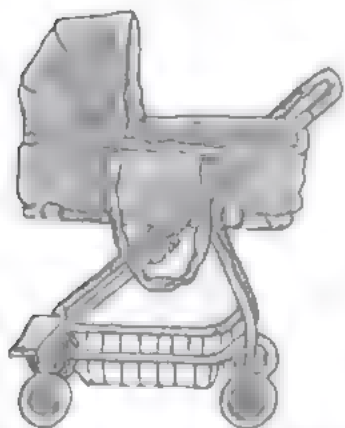
ଆପଣଙ୍କ ସାମାଜିକ ଚଳଣୀ ଏବଂ ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ପରିବହନ ପାଇଁ ସରଞ୍ଜାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ନିଜ ଗାଡ଼ିରେ ବୁଲନ୍ତି ବା ସାର୍ବଜନୀନ ପରିବହନ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତି, ସେହି ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ଭିନ୍ନତା ରହିପାରେ ।

ସ୍ତ୍ରୀମାଣ୍ଡଳ ଏବଂ ସହରର ସରମାନଙ୍କପାଇଁ ମଧ୍ୟ

ଆବଶ୍ୟକତାରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିପାରେ । ତେବେ ଆଜିକାଲି ସବୁଆଡ଼େ ଧୀରେ ପସା ରାସ୍ତା ହୋଇଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁରୁ ଚେୟାର, କ୍ୟାରିଜର୍, ବେବି କାରିଅର୍ ଆଦି ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସରଞ୍ଜାମ ମଧ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକତା, ରଟି ତଥା ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଆପଣ ସଂରକ୍ଷାମ ବାଛି ପାରନ୍ତି ।

ଶିଶୁର ଶୋଇବା
ଆବଶ୍ୟକ ପଦ୍ଧତି
ସମ୍ବନ୍ଧ-୨୮ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପେଶାବ
ପାଇଁ ସମ୍ପାଦନା
ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପ୍ରାମ୍ : ଶିଶୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଶେଜ ଥାଏ । ଏହା ୪ ଟକ ବିଶିଷ୍ଟ । ଠେଲିବା ପାଇଁ ଏକ ହାଣ୍ଡେଲ୍ ଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଖରାବୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡପାଖେ ଏକ ଓଡ଼ଣୀ ଥାଏ । ଏହାକୁ କିଶିଲା ବେଳେ ଏହାର ବେକ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆରାମ ଦାୟକ ବା ନୁହେଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଏକ ମାଟ୍ରେସ୍ ଥିବା ଦରକାର । ଏହାର ତଳେ ଏକ ଟ୍ରେ ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ନେଇ ଆପଣ ମାକେଟିଂ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହାର ଟାୟାର ଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଥିବା ଦରକାର । କୌଣସି ନର୍କୋଲୁ ହୁଗୁଳା ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାମ୍-ନେଟ୍ : ଏହା ପ୍ରାମ୍ ସହିତ ଲଗାଇଦେଲେ, ମଶା, ମାଛି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟପତଙ୍ଗ ତଥା ବିରାଡ଼ି କୁକୁରରୁ ଶିଶୁକୁ

ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ପୁରୁ ଚେୟାର (Push Chair) :

ନବ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପୁରୁ ଚେୟାରରେ ବସିପାରେନାହିଁ । ତାର ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ବଢିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁ ଅଗତ୍ୟ ୫/୬ ମାସର ନ ହେବା ଯାଏଁ ପୁରୁ ଚେୟାରରେ ବସାଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ତେବେ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁ ବାହାରକୁ ବୁଲିଗଲା ବେଳେ ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଲଜପାଏନାହିଁ । ଏହି ଚେୟାର ଯଥେଷ୍ଟ ହାଲୁକା ଏବଂ ଏକ ହାତରେ ଶିଶୁକୁ ଧରି ଅନ୍ୟହାତରେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ଲାଙ୍ଗିରଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉଥିବା ଦରକାର ।

ବେବା କ୍ୟାରିଅର୍ : ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଦେହକୁ ଲାଗି ରହିବାକୁ ଲଜପାଏ ।

ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେବା କ୍ୟାରିଅର୍ ବ୍ୟାୟାସ ଥିଲେ ଭଲ । ଏଥିରେ ଆଗପଛ କଲାପରି ବେଲଟ୍ ଥିବା ଦରକାର । ତା' ଦ୍ଵାରା ଏହାକୁ ସ୍ଥାନବଦ୍ଧ କରିହୁଏ ।

କାର୍‌ସିଟ୍ : ଶିଶୁ କାର ଭିତରେ ନେବା ପାଇଁ କାର୍‌ସିଟ୍ ସିଟ୍-ବେଲଟ୍ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ପଳରେ ଏଥିରେ ରହି ଶିଶୁ ଆଗ ସିଟ୍‌ରେ ଥାଇ ଆଗକୁ ବା ପଛକୁ ଲଢ଼ାକୁହାୟା ଦେଖି ପାରିବ ।

ଏହିସବୁ ସରଞ୍ଜାମ ସାଧାରଣତଃ ବଡ଼ ସହର ମାନଙ୍କରେ ମିଳିଥାଏ । ଡିପାର୍ଟମେଣ୍ଟାଲ ଷୋର୍ ଆଦିରେ ପଚାରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣଙ୍କ ରଟି ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ କିଣିବାକୁ ମିଳିପାରେ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୦

ମାତ୍ର

ଚାରିଶ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

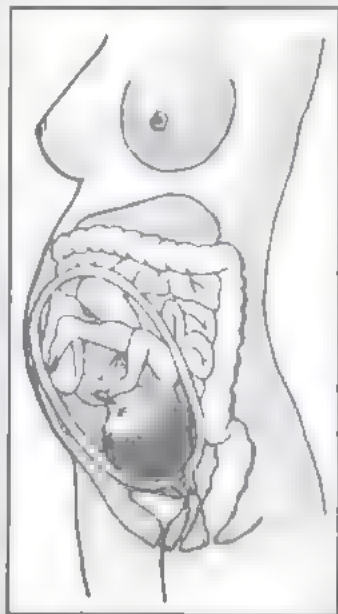
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏହା ପରଠାରୁ ଆପଣ ବଡ଼ ଦିଶୁଛନ୍ତି । ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଶରୀର ବଡ଼ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭରେ ଧୀରତ, ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଯେପରି ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ବିବିଡ଼ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କ ହେଇ, ଚିତ୍ରକୁ ଛାଡ଼ି ଉପରେ ଗର୍ଭ ଅଣ୍ଡକୁ ବଙ୍କେଇ ଦୁଇଗୋଟି ଦୁଇ ହାତକୁ ଛଦି ଏକ ବକ୍ରମୁଦ୍ରାରେ ଅଛି । ସେ ଏବେ ଅଧିକ ଦୁଲ୍ଲାସ୍ତ ନ କରି ସ୍ଥିର ହେବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେବେଳେ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ମା'ର ଶ୍ରେଣୀ ଦିଗକୁ ରହେ । ଶତକଡ଼ା ମ.ତ୍ର ୪ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କ ନିଜେ ମା'ର ଶ୍ରେଣୀ ଦିଗକୁ ଥାଏ । ଅତି ନଗଣ୍ୟ ଭାଗ ଶିଶୁ ଅନୁପ୍ରସ୍ଥ ଭାବେ ଜରାୟୁରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଯଦି ଏବେ ଉପରଆଡ଼କୁ ରହିଛି, ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅସର, ୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ମଥା ତଳଆଡ଼କୁ ଆସିପାରେ ।



ଭୁଲକ୍ର ନାହିଁ ଆପଣ ଯଦି ଧୂମପାନ ଏହାଏଁ (ଆପଣ ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ) ପରିତ୍ୟାଗ କରିନାହାନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନୁଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଧୂମପାନ କଲେ ଶିଶୁର ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଅନୁଜ୍ଞାନ ତାହାକୁ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ ।

ଦେହ ଓ ମନକୁ ଶିଥିଳ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ

ଦେହ ଓ ମନକୁ ଉତ୍ତେଜନାମୁକ୍ତ କରାଇବା ଅର୍ଥ ଶିଥିଳ ହେବା । ଶରୀର ଓ ମନ ଉତ୍ତେଜନାମୁକ୍ତ ଥିଲେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଦେହ, ପୀଡ଼ାଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗେ ମା'ସପେଶୀରୀର ଦୃଢ଼ତା ଉପଯୁକ୍ତ ମୁକାବିଲା କରିପାରେ । ଆପଣ ଯଦି ଜରାୟୁର ସକ୍ୱାସନ ସମୟରେ ଏବଂ ତାର ଦୁଇ ସକ୍ୱାସନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦେହକୁ ଢିଲା କରିବା (ଶିଥିଳ କରାଇବା) ପାଇଁ ସମର୍ଥ ତେବେ ଆପଣ ସେ ସମୟକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ପ୍ରସବ ପ୍ରାକ୍‌କାଳୀନ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ସାଥୀକୁ ଗର୍ଭବତ୍ସା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ

ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ବାପ-ମା'ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟ (ଯଥା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା, ଗାଧୋଇବା, ନାପି ବଦଳେଇବା, ଶୁଆଇବା ଆଦି) ଶିକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଶିଥିଳ କରାଇବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆୟତ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ନର୍ସିଂହୋମର ପ୍ରସବ-କୋଠରୀ ଓ ଡ୍ୱାର୍ଟ ବୁଲି ଦେଖି ସେହି ବାତାବରଣ ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
ସମୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆମ୍ଭ ପ୍ରସ୍ତୁତି :

ଶାରୀରିକ ଶିଥିଳତା : ବିଶ୍ରାମ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ତଳେ ତଳିଆରେ ଟେକ ଦେଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ (tense) କରି ତିନି ସେକେଣ୍ଡ ରଖି ତା ପରେ ଢିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ସେଗୁଡ଼ିକ କୋହଳ ହେଲାପରେ ପାଦର ମା'ସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ ବା ଦୃଢ଼କରି ସେହିପରି ୩ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଗୋଟି, ଜୟ ଦେଇ ଉପର ମା'ସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଶେଷରେ ମୁଣ୍ଡର ମା'ସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଢିଲା କରିବା ପଦ୍ଧତିରେ ସାରା ଶରୀର ଏକ ଜଳା କସେଇପରି ଢିଲା ହୋଇ ପଡ଼ିରହେ ।

ମାନସିକ ଶିଥିଳତା : ଆରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଇ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବ୍ରତ ଏବଂ ଭୟଭୀତ କରାଉଥିବା ବିଷୟକୁ ମନରୁ ଦୂର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ତା ପରେ ନିଜ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରିରଖନ୍ତୁ । ତା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ

ସମସ୍ତ ମା'ସପେଶୀ ଯେପରି ଢିଲା ରହେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଜାନ୍ତି ତଳକୁ ଖସିଲେ, ହାତ ମୁଠାଥିଲେ ମୁଠା ଖୋଲି, ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ ରଖି (କିନ୍ତୁ ଢିଲା ରଖି) ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ସମୟରେ ଆଖି ବୁଜି ଆପଣ ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶର ଜନ୍ମନା କରିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ନୀଳ ଆକାଶ ତଳେ ଫେନିକ ସାଗର । ବିରବକଥରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ଜିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ । ଜିମ୍ବା ଦୂରର ବରପାବୁର ଜିମ୍ବା ଚିରହରିତ ପାହାଡ଼ର ଶୋଭା ଆଦି ମଧ୍ୟରୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ତାହା ଜନ୍ମନା କରନ୍ତୁ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୧

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ . ଆଜିକାଲି କୌଣସି ଜାମ ଅଧିକ କରିବା ପକରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗୁଛି । ତେଣୁ ଆପଣ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅଧିକ ସେବାପରି ଲାଗୁଛି । ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ଶରୀର ଏବଂ ଶିଶୁର ଚଳନ ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ହେବାପାରନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ଦୃଢ଼ରେ ପଡ଼ି ଆପଣଙ୍କ ସଂସାରଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରନ୍ତି । ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନସାଥୀ (ସ୍ୱାମୀ)ଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ସେ ଯେପରି ଅବହେଳିତ ମନେ କରିବେ ନାହିଁ - ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନଦୁଗ୍ଧ ଏବେ ଅଧିକ ଓଜନ ହେବା ପରି ମନେ ହେଉଛି । ତାର ରକ୍ଷଣ ବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଟେକ ଦେଉଥିବା ବ୍ରା ଦିନରେ ଏବଂ ରାତିରେ ପିନ୍ଧିପାରନ୍ତି । ତାହା ଆଉ ମଦାୟକ ନୋଇସ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ତାବେ ଯେପରି ଚାଲିପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁ ଚିକିତ୍ସ ସୁଜଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରଠାରୁ ତାର ଚର୍ମ ବେଶ୍ ଚିକ୍‌କଣ ଏବଂ ନରମ ଦେଖାଯାଉଛି । ତା ଉପରେ ଥିବା ଲୋମ ଏବଂ ଚିକ୍‌କଣ ପଦାର୍ଥ ଦୂର ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।



ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ୩୯ ସେ.ମି.
(୧୫ ୮/୮ ଇଞ୍ଚ) ଲମ୍ବ
ଏବଂ ୧.୪ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ
ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଛି ।

ବୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବସିପାରିବେ, ସେ ସମୟରେ ଆଦୌ ଠିଆ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୋଇବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଅଲଗାବେଳେ ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ମୁଦ୍ରା/ସ୍ଥିତି (Posture)

ଗର୍ଭବତ୍ସାର ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଅଭାବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମୟରେ (ଶେଷ ଟ୍ରେନାସିକ) ଏହା ଅଧିକ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ପେଟେ ମାଂସପେଶୀ ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକ ଓଜନ ସମାଲିକା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନଥିଲେ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଳରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅଧିକ ଗାଢ଼ ପଡ଼େ । ଡେଣୁ ଭରିତ ମୁଦ୍ରାରେ ବସିଲେ, ଠିଆହେଲେ ଏବଂ ଶୋଇଲେ ଏହି ଗାଢ଼ ହ୍ରାସ ପାଏ । ପଳରେ ଅଭାବ୍ୟଥାକୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଜନ୍ମସ୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ଅଭାବ୍ୟଥା ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇପାରେ ।

ଠିଆ ହେବା : ଠିଆହେବା ବେଳେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ପଛଆଡ଼କୁ ବଙ୍କେଇ ଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଚପଳ ବା ଯେ.ତ.ରେ ହାତାଣିକୁ ବ୍ୟବହାର ନକରି ପଡ଼ିବା ହିଁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ଥିତି (Posture) ଉପଯୁକ୍ତ ରହେ । ଏହାଛଡ଼ା ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ନିତମକୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି, କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ମନେକରନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଡାକୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେପରି ଘରର ଛାତକୁ ଛୁଇଁବେ । ଏପରି କଲେ ଦୃଢ଼ାୟନ ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ରହେ ।

ବସିବା ବେଳେ : ଚଉକିର ପଛକୁ ବସନ୍ତୁ । ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ପିଠିର ଭାର ଚଉକିର ଲମ୍ବ ଉପରେ ରହେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଡଳ ବକ୍ର ଅଂଶ ପାଖରେ ସାନ କୁସନ୍ କିମ୍ବା ଏକ ଚଉକିଆକୁ ଭଜି ରଖିପାରିବ ।



ଓଜନ ଉଠାଇବା ବା ବୋହିବା : ଏ ସମୟରେ ଓଜନ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବୋହିବା କାରଣ କରାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ଚରା ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବା ନିଷେଧ । ତେବେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଜିନିଷ ଉଠାଇଲେ ବେଳେ ତାହା ଶରୀର ସହିତ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ସହଜ ହୁଏ । ଚା' ଛତା ବଜାର ସଭିଆ ଅଣିଲା ବେଳେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗରେ ଭାରୀ ଜିନିଷ ନ ଟେକି ସେହି ଓଜନକୁ ଦୁଇଟି ବ୍ୟାଗରେ ଭାଗ ବଣ୍ଟି ଦୁଇ ହାତରେ ଉଠାଇବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।



ଚକାପକାଇ ବସିବା : ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଟିକିଏ ଚକାମାରି ବସନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ଦରକାର ।

ଶୋଇଲାବେଳେ : ଦୃଢ଼ ଥିବା ଗଦିରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଟିପ୍ ହେଇ କିମ୍ବା ବାମ ଜଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଅନ୍ତୁ । କଟମାଡ଼ି ଶୋଇଲା ବେଳେ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଅବଶ୍ୟକ କରୁଛି ସେଠାରେ ଡଳିଆ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧ ତଳେ, ପେଟ ତଳେ, ଅଣ୍ଟା ତଳେ ଏବଂ ଉପର ଅଣ୍ଟାତଳେ ଡଳିଆ ଦେଇ ଯେଉଁ ଭାଗରେ ଏହା ଆରାମ ଲାଗୁଛି - ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ।



ଅଭାବ୍ୟଥା ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଶିଶୁର ଭାର ଉଠାଇବାକୁ ସମର୍ଥନ ସହାୟ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସପ୍ତାହ-୨୩ରେ ବିଆୟାଜିଥିବା ଚକ୍ରଷ୍ଟବ ପ୍ରାଣୀ ପରି ଥିବା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଘର ପୋଛା ମାରିବା କାମ ଆପଣ ରହି ରହି କରିପାରିବ ।

ତଳ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇବା ବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇଲେ ପେଟ ଉପରେ ଟାପ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ତଳ ଉଠିଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏକ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ନିଜ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପରକୁ ଉଠନ୍ତୁ । ପଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅସୁବିଧା ଟାପ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୨

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

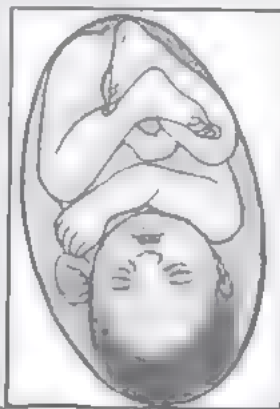
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସହିତ ଜରାନ୍ତର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ହେଇ ତାହା ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପେଶାକୁ ଉପଚଳୁ ଠେଲିବ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆପଣଙ୍କ ସର୍ବଶେଷ ପିଞ୍ଜର ମାନକରେ ଏହି ଚ ପ ଫଳରେ ସ ମାନ୍ୟ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ : ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଯେପରି ଆକୃଷ୍ଟିତ ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ପ୍ରାୟତଃ ସେହିପରି ଦିଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଖୁବ୍ ପତଳ ହୋଇଛି । ତର ପୃଷ୍ଠପୃଷ୍ଠ ପ୍ରାୟ ବିକଶିତ ହୋଇପାରିଛି । ତେଣୁ ଏବେ ଯଦି ଜନ୍ମହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଶିଶୁର ବଞ୍ଚିବା ଆଶା ଅଧିକ । ଅବଶ୍ୟ ତାର ଚମ ତଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚର୍ବି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଟାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ତଥା ଶିଶୁ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଇନ୍ସୁଲେଟେସନ (ଉଷ୍ମକ) ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁର ଚଳନ ଖୁବ୍ ପ୍ରଖର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବେଳେ ବେଳେ ତ ସେ ଏତେ ଜୋର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଛାଡ଼ି ଯେ, ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଦୃଷ୍ଟିକର ମନେ ହେଉଛି । ସେତେବେଳେ ସିଧାହୋଇ ବସି ପଡ଼ିଲେ ତଳ ଲାଗେ । ଆମ୍ଭିଆନ୍ ତରଳ କିଛି ପିଇଦେଲେ ଶିଶୁ ହେକୁଟି ମାରେ । ଏହାପରଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଶିଶୁ ବୁଲିବା ପାଇଁ ଜୁମାଗତ ଭାବେ ସ୍ଥାନଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ଏହାପରେ ଶିଶୁ କେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ପେଟରେ ରହୁଛି, ମୁଣ୍ଡ ଚଳିଆଡ଼କୁ କରି ପ୍ରସବ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ
ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ
୧.୬ କିଲୋଗ୍ରାମ
ଓଜନ ଏବଂ ୪୦.୫
ସେ.ମି. (୧'୪")
ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ
ହୋଇଛି ।

କୁଳକୁ ନାହିଁ : ଯଦି ଏଯାବତ ପ୍ରାୟ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଆପଣ ଯାଇନାହାନ୍ତି, ତାହାଲେ ଏବେ ତୁରନ୍ତ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାୟ-ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ପାଆନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ଖାଇବା କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା

ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ । ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଏପରିକି ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମରୁ ବୋତଲରୁ ପିଆଇଲେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମା' କିମ୍ବା ଧାଇଁ ବା ପୁରାତନ ଚିନ୍ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଏ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣା ଥାଏ । ଅନେକ ଆଧୁନିକ ନାରୀ

ମନେକରନ୍ତି ଯେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପଦ୍ଧତି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହୀନା ହେବାର ଭୟଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଧାରଣା ଭିତ୍ତିହୀନ । ବରଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉ ନ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ତନ-କର୍ମଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥାଏ । ପ୍ରାକ୍‌ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ବେଳେ ଡାକ୍ତର/ନର୍ସଙ୍କୁ ସେସବୁ ବିଷୟ ପଚାରି ହୁଏନେବେ ।

ଡ଼ା ଜିନିଷ ଚିନ୍ତା ପାଇଁ
ପଢ଼ାନ୍ତୁ । ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ-ଶ୍ରେଷ୍ଠଦାନ:

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ- ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ । ଶିଶୁପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ଉପାଦାନ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ମିଳିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଉଚ୍ଚାପ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଘନତାରେ ଥାଏ । ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ମା' କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (antibodies) ଶିଶୁକୁ କାଶ, ଜ୍ୱର ଏବଂ ପୁସ୍ତପୁସ୍ତାୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ, ଏକଜିମା ଏବଂ ଶ୍ୱାସରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରତିଷେଧ କରିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ଲଭ୍ୟ । ଯାତ୍ରା କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ରହିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁ କେବେ ମୋଟା ହୁଏନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ମା' ଠାରୁ ପିଇଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆବେଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସନ୍ତୋଷ ଦିଏ । ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ କରାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କର ପ୍ରାକ୍ ଗର୍ଭଧାରଣ ଶରୀର ଆକୃତି ଶୀଘ୍ର ଫେରିପାଆନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ଏହାପୋଷ୍ଟି ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବା ଫଳରେ ଜମିଥିବା ଅଧିକ ଚର୍ବି ହ୍ରାସପାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ହରମୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଜରାୟୁର ପ୍ରାକ୍-ଗର୍ଭଜାତୀନ ଆକୃତି ଫେରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କେତେକ ମହିଳା ସ୍ତନ୍ୟପାନକୁ ପ୍ରଥମେ ଅସୁସ୍ଥିକର ମନେକରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହାର ଆପେ ସମାଧାନ ହୋଇଯାଏ ।

ସ୍ତନାଗ୍ର ନ ଫାଟିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇଲା ବେଳେ କେବଳ ବୁକୁକକୁ (nipple) ପାଟିରେ ନ ଦେଇ ବୁକୁକ ମଣ୍ଡଳ (areola) କୁ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମା'ର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରୁଥିଲେ ସତ୍ୟ ଗିନାରେ ଏହା ଉଶାର କରି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରଖିହେବ । ଯେଉଁ ମା' ମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଯାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ରଖିହେଇ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

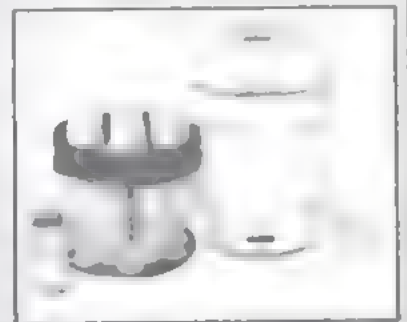
ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁ୍ୟନ ଦୁଇଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଏକ ହାତରେ ସାମ୍ବଳାପଟୁ ଖୋଲିହୁଏ । ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରି ବ୍ରା ଭିତ୍ତିରେ ମସୃଣି ନାହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା : କେତେକ ମା' ନିଜ କ୍ଷୀରକୁ ବୋତଲରେ ପୁରାଇ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟକେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟବହାର ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା ଦରକାର ହୁଏ ।

ଏଥିରେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ମିଳେନାହିଁ । ମା' ଓ ଶିଶୁର ବନ୍ଧନ ଦୃଢ଼ ହୁଏନାହିଁ । ସର୍ବୋପରି ବୋତଲ ଆଦି ସଂକ୍ରମଣ ରହିତ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲେ, ଅନୁ୍ୟନ ୫/୬ଟି ବୋତଲ ଓ ସମସଂଖ୍ୟକ ଟିଟ୍ (teat) ସାଙ୍ଗକୁ ସଫାକରିବା ବ୍ରା ଆଦି ଥିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପୁଟା ପାଣିରେ ପକାଇ ବୋତଲ ଓ ଟିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୩

ମାତ୍ର

ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

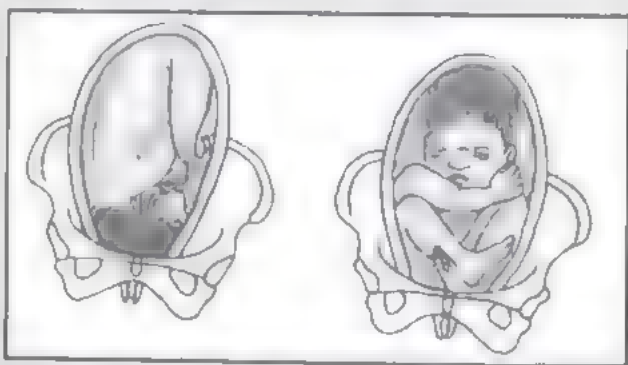
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣ ଏବେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କୌତୁହଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଠିକ୍ ଅଛି, ଆପଣଙ୍କ ଯାଜ୍ଞାଆ କିମ୍ବା କୁଟୁମ୍ବରେ ଯଦି କହର କଅଁଳିଆ ଶିଶୁ ଅଥବା, ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ସେଇ ଶିଶୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସେ କିପରି ହାତ ଗୋଡ଼ ହଲାଇ ଖେଳୁଛି ଦେଖନ୍ତୁ । ପେଟ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଯେଉଁ ନାଟ କରୁଛି ତା' ସହିତ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଳେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସିଧା ବସନ୍ତ କିମ୍ବା ସିଧା ଠିଆହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ସପ୍ତାହ ୩୨ ବେଳକୁ ଏହି ଅସୁବିଧା ଆଉ ରହେନାହିଁ । ସେତେବେଳକୁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡପ୍ରସବ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଆକ୍ରିଟ (engaged) ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁ - ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୨ ସେ.ମି. (୧'୪"/') ଏବଂ ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୨ କିଲୋଗ୍ରାମ ହୋଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କିପରି ଉପସ୍ଥାପନ (Presentation) ହୋଇଛି ଜାଣିପାରିବେ । ସମ୍ଭବତଃ ସେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି (cephalic presentation) । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଶିଶୁଙ୍କର ନିତମ୍ବ ତଳକୁ ରହି ଉପସ୍ଥାପିତ (breech presentation) ହେଇଥାଏ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରସବ କରାଇବା କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଶ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରସବ
ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ
ବାହାରକୁ ଆସେ ।

ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର
ନିତମ୍ବ ପ୍ରଥମେ
ବାହାରକୁ ଆସେ ।

ତୁଳନା ନାହିଁ ଠିଆହେଲେ ସିଧାହୋଇ ଠିଆହୁଅନ୍ତୁ । ଦିନବେଳେ ଅନ୍ତତଃ ଘଣ୍ଟାଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା

ଆପଣ ଚାହଁଲେ ଏବେଠାରୁ ଆପଣ ମାତୃତ୍ୱ ଛୁଟି (Maternity leave) ନେଇପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଦୂତନ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଯୋଜନା କରିବା ଦରକାର । ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଆସନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅନେକ ଚ୍ୟୁତ ଓ ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ ? ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସର୍ବକୃତ୍ତିକ ହେବ କି ନାହିଁ - ଆଦି ଅନେକ ସନ୍ଦେହ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଉଠି ମାରିପାରେ । ତେବେ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଯେ, ଆସନ୍ତା ମାସେ ଦୁଇମାସ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବେଳ ଆସିଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନ ଶେଷ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ତ ! ତେଣୁ ତାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ । ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରିବାରେ କିଛି ସମୟ ଏବଂ ବାକୀ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରିବାରେ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଏଥର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଘର କଥା ଚିନ୍ତା ନ କରି ପ୍ରସବ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକର ଏକତ୍ରୀକରଣ କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଛି ପରିମାଣରେ ଗଢ଼ିତ

ରଖିପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ଚାରି ସପ୍ତାହ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପୋଷାକ ଓ କନାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସବୁକୁ ସଫା କରି ଦେହର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଚଉତି ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ୁଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଆକାର (size) ର ସୁତାଏ ପୋଷାକ ଏକା ଅରକେ ଭିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁପାଇଁ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ବସ୍ତ୍ର ଆଦୌ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସଫା କନା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କିମ୍ବା ଟାପ୍ଲେଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ରଖୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାରମ୍ବାର ସଫା କରିବା ଦରକାର ହୁଏ । ଶିଶୁର ଯନ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ଏକ ଭଲ ବହି କିଣି ପଢନ୍ତୁ । ଶିଶୁପାଇଁ ସାବୁନ, ତୁଳା ଏବଂ କ୍ରିମ୍ କିଣି ରଖନ୍ତୁ ।

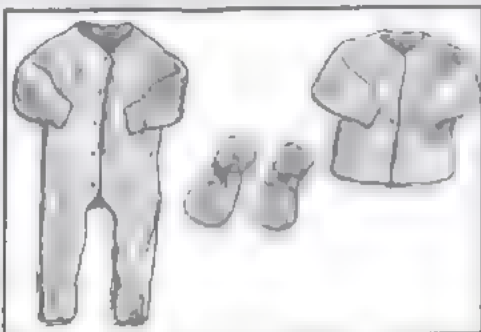
ବିଭିନ୍ନ ସରଂସାମ କିଣିବା
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୮ ଓ
ତପ୍ତାହ-୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସପ୍ତାହ-୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ
ଆପଣଙ୍କ ଆସବାବ
ପତ୍ର ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ

ଶିଶୁପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ :

ଶୀତଦିନ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଲମ୍ବ ଓ ଥିନ୍ ସୁଟ୍ । ଏହାକୁ ଓଳ ପଡ଼ିବ ଖୋଲି ନାହିଁ ବା କନା ବଦଳାଇ ହୁଏ । ଏଥିରେ କେବଳ ମୁଣ୍ଡଢ଼ିତ ଓ ପ ଦଳୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଆଛାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

୨ଟି ବନେଟ୍ କିମ୍ବା ଗୋପା - ମୁଣ୍ଡବାଟେ ଶିଶୁଙ୍କର ଅନେକ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥଳ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବାହାର ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିରାଟ ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଣ୍ଡ ଯେତେ ଲା ରଖିବ ସେଇ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ପାଇଁ ଦୁଇଯୋଡ଼ା ହାତମୋଟା ଓ ଗୋଡ଼ ପାଇଁ ଦୁଇଯୋଡ଼ା ମୋଟା ଦରକାର ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ଶୀତଦିନ ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ । ଗରମ ଦିନରେ ଗାଞ୍ଜି ତାର ଦେହ ଓ ପେଟକୁ ଗରମ ରଖିପାରେ । ଏହାକୁ ବି ଓଳୁ ଖୋଲି କନା ଆଦି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହୁଏ । ଅଳ୍ପକ ସଂଖ୍ୟକ (୪ଟି) ଥିଲେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୪

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

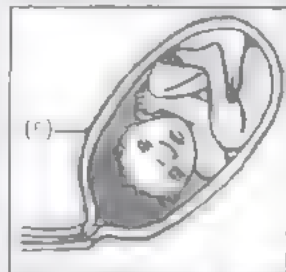
ରବି

ନୋଟ୍ :

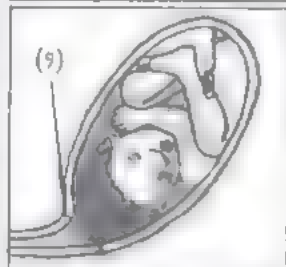
ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଗର୍ଭ ବଢ଼ାଇ ଶେଷ ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ବ୍ରାହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ସ୍ୱକୃଷ୍ଣନ ହୋଇଥାଏ । (ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ହେଇପାରେ ।) ଏହି ସ୍ୱକୃଷ୍ଣନ ଅନ୍ତରାଳ ରହେ । ପାତ୍ରା ହୁଏନ'ହିଁ । ଏହା ଦୁର୍ବଳ । ଯଦି ଏହି ସ୍ୱକୃଷ୍ଣନ ସ୍ୱଚଳ ହୁଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିରହେ, ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଏବେ ପ୍ରାୟ ଗୋଲ ପା ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରିଛି । ଆଲୋକ ଓ ଅନ୍ଧାର ମଧ୍ୟରେ ଚପାଡ଼ ସେ ଜାଣିପାରୁଛି । ଆଖି ବି ମିଟ୍ ମିଟ୍ କରୁଛି । ତାର ପୁସ୍ତୁପୁସ୍ତ ଧୀରେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି ।

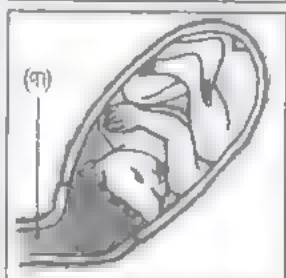
ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବେ ଆପ । ପ୍ରସବପାତ୍ରାର ପ୍ରଥମ ଭେଗରେ ଏହା ପଡ଼ିବା ହୋଇ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଧୀରେ ଖୋଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ରର ସ୍ୱକୃଷ୍ଣନ ପଟରେ ଧୀରେ ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାହା ଉପରକୁ ଶିଶୁର ମଥା ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୁଏ ।



ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାହାର ପ୍ରସାରଣ ସାଧାରଣତଃ ସେକ୍ସମିନିଟରେ ମପାଯାଏ । ୫ରୁ ୬ ସେ.ମି. ପ୍ରସାରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧପ୍ରସାରିତ । ଧୀରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ରର ଚକଆଡ଼କୁ ଠେଲି ହୋଇଥାଏ ।



୧୦ ସେ.ମି. (୪ ଇଞ୍ଚ) ପ୍ରସାରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସାରିତ । ସେ ସମୟରେ ଜନ୍ମାନ୍ତ୍ର ଗ୍ରାହା ଏବଂ ଯୋନୀ ବେଗ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଗତି କରିପାରେ ।



ବ୍ରୁଲିନ୍ସ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କର ସଂପର୍କୀୟ, ବହୁବାହୁବ କିମ୍ବା ନର୍ସ ଆଦି କିଏ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବେଠାରୁ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ

ଜରାୟୁ ସଙ୍କୁଚନ ବେଳେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ରହିପାରେ ଏବଂ ମନ ଯନ୍ତ୍ରଣାଠାରୁ ବିକର୍ଷିତ ରହେ । ଆପଣ ଯଦି ପ୍ରାୟ-ପ୍ରସବ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ତନିତ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ । ଘରେ ଥିବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଆପଣ ମନକୁ ସ୍ଥିର ଓ ଦୃଢ଼ ରଖିପାରିବେ ।

ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ତପିଚାକ୍/ଡାକ୍ତର/ନର୍ସଙ୍କ ପାଖରୁ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତହିଁରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିପାରେ । ଫଳରେ ଆପଣ କେଉଁଟି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ନର୍ସ ପାଖରେ

ପ୍ରସବ କରାଇବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଠିକ୍ ଯେପରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବେ ସେ ସୂଚନା ଦେବେ ।

ବିଶେଷ କରି ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ୁଥିବା ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଅଧିକ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆପେ ଭିତରକୁ ଆସିଥାଏ । କେବେ ହେଲେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଥିଳତା ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ଚେତନା ବିଷୟ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩୭ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସବୁବେଳେ ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଟି ବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଡିସହୋଲ ଶୋଇବାରେ ଜଣ୍ଡ ହେଉଥିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଗୋଟି କାମାଲ ପିଠିରେ ଡଳିଆ ଦେଇ ଆଉଟି ବସନ୍ତୁ ।



ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୌଶଳ :

ନାକବାଟେ ଗଭୀରଭାବେ ଡାଣି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପଞ୍ଜରାର ଡଳିଯାଏଁ ଯେପରି ପବନ ଯାଏ - ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି ଅଳ୍ପ ଫୁଲିବ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ଠେଲି ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବ । ଗୋଟିଏ ହାତ ଛାତି ଉପରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତ ପେଟ ଉପରେ ରଖିଲେ ଆପଣ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ ।

ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ଦୂର ହାତର ମୁଠା ଖୋଲି ଶରୀରକୁ ଡିଳା ରଖନ୍ତୁ । ଏହା କଲାବେଳେ ମାନସିକ ଭରେଜନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଜରାୟୁର ସଙ୍କୁଚନ ପରେ ଏକ ଗଭୀର ବାର୍ଦ୍ଧଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ବେଳେ ଧର୍ମସର୍ବ ଲାଗୁଥିଲେ, ଜଣାପଡ଼ିବ

ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଗ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଅଛି । ତେଣୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବେଗହାର ହ୍ରାସ କରାନ୍ତୁ ।

ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ । ଓଠକୁ କୁହୁଡ଼ କରି ପାଟି ବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୫

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଏକ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ଏକ ମୁତ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିରହନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଦ ଓ ବଳ ଗଣ୍ଠି ଫୁଲିଯିବ । ଶରୀର ଧୀରେ ଅଚଳ ହୋଇପାରେ । ଦିନ ଓ ରାତିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଆଉ ଲୋଚ କୋଚ ବା କୁଣ୍ଡଳ ଦିଶୁନାହିଁ । ଧୀରେ ସେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଦିଶିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଆଜିଠାରୁ ପ୍ରସବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ (ବିଶେଷ କରି କାନ୍ଧରେ) ଯଥେଷ୍ଟ ଚର୍ବି ଜମାହେବ ।



ତା'ର ମଥାରେ କେଶ ବଢ଼ିବାକୁ
ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ହାତ ଓ
ପାଦର ନଖ ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ଆଲୁଠି
ଟିପ ଅଗ୍ରଭାଗ ଯାଏଁ ବଢ଼ିଛି ।

କୁଳୁକୁ ନାହିଁ ଆପଣ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଓନ୍ତାପାନ କରାଇବେ
(ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ଉଚିତ୍) ତେବେ ଅନ୍ତରାଳ ଚିନିଚି ନର୍ସ ବ୍ରା
ଭିନ୍ନ ନୟନ ।

ବ୍ୟଥା ଉପଶମ

ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟଥାହୀନ । ତେଣୁ ସେତେବେଳେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଥାନାଶକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ସେକଥା ଜାଣିଥିବା ଭଲ । ଉଚିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସେ ବିଷୟ ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ତାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସହିତ ଡାକ୍ତର/ନର୍ସ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଶେଷ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ସବୁବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ

ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଓ ଡାକ୍ତର ପୂର୍ବରୁ ଯେତେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରିଥିଲେ ହେଁ ପ୍ରସବ ତା' ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଖୋଲାମନ ନେଇ ସେ ସମୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
ପାଇଁ ସପ୍ଲାଏ-୩୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପାଇଁ
ସପ୍ଲାଏ-୪୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।



ସ୍ୱାଭାବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଜାଗ୍ରତ ଥାଇ ନିଜ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଜରାୟୁର ସଂକୁଚନକୁ ସହ୍ୟ କରି ଶିଶୁକୁ ବାହାର କରି ଜବା ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତେବେ ସନ୍ତାନର ମୁଣ୍ଡ ବାହାରକୁ ଆସିଲାବେଳେ ଏକ ଛେଚ ଅପରେସନ (ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ) ଏପିସିଓଟୋମୀ କରାଯାଇପାରେ । ଫଳରେ ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଅଯଥା ବିଚାର୍ଯ୍ୟ ହେବାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଚିମୁଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଟାଣିବ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏହି ଏପିସିଓଟୋମୀ ଅପରେସନ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ପାଇଁ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାରରେ ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଲୋଜେନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ (ସ୍ଥାନୀୟ ନିଷ୍ଠେତକ) ଦେଇ ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ ।

ଏପିଡୁରାଲ୍ ନିଷ୍ଠେତକ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇତମ ମଠିରେ ଏକ ନିଷ୍ଠେତକ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇ ନାରୀଠାରୁ ସମସ୍ତ ଡବ ଅଂଶକୁ ନିଷ୍ଠେତକ ଜଳା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟଥା ରହିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଧିକ ସମୟ କାଟିପାରେ । ଚିମୁଟ (forcep) ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରସବ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହି ନିଷ୍ଠେତକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅମୁତାନ ଏବଂ ନାଇଟ୍ରସ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ମିଶ୍ରଣକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ସରେ ମୁଖ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୃହଣ କଲେ ପ୍ରସବ ବେଦନା କାନ୍ଦିବ ହୋଇଥାଏ । (କେବଳ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ ।)

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟ୍ରାନ୍ସସ୍ପ୍ୟୁଟାନ୍ସିଅସ୍ ନର୍ସ ଶିମ୍ବଲେସନ୍, ଆକ୍ରମ୍ପାକ୍ସର, ସଲୋଡନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟଥା ଉପଶମ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୩୭

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

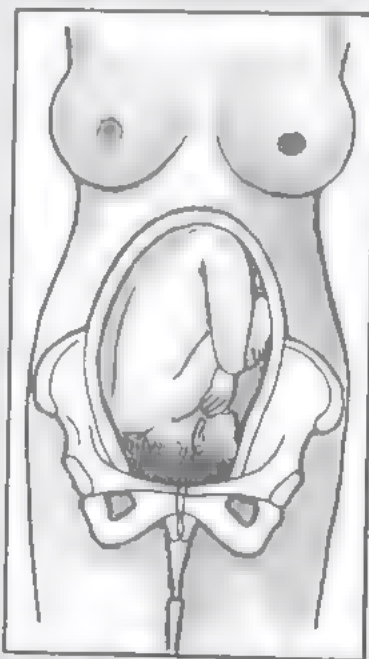
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ଉପରିଭାଗ ଉପାସିତ ତଳଯାଏଁ ଆସିଯାଇଛି । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କେତେକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ତଳ ପଟ୍ଟରା ହାତଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ।

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭ । ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଅବହୃତ ଚିତ୍ତିତ ପ୍ରଭାବ ପରି ଅନୁଭୂତ ହେବ । ଶିଶୁର ମଥା ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଖସିବା ବା ଆସିତ (engaged) ହେବାବେଳେ ଏହି ଅନୁଭୂତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗର୍ଭମାନଙ୍କରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର କେବଳ ଅବ୍ୟବହୃତ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଅନୁଭବ କରିହୁଏ ।

ଶିଶୁ - ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଛି । ଏବେ ଯଦି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନିଏ ତାର ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଶତକଡ଼ା ନବେ ଭାଗ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଗୋଧୂସ୍ତ
ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଗହ୍ୱରକୁ
ଆବଦନ
କରିଛି ।

କୁଳକୁ ନାହିଁ : ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆସବାବ ପତ୍ର (ପ୍ରସବ ପାତ୍ର) ଏବେ ସଜାଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବାକ୍ସ ସଜାଡ଼ିବା

ନିଜର ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ତଥା ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଖାନାର ନିୟମ ଆଦି ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ୨ ଦିନରୁ ୧୦ ଦିନ ଯାଏଁ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତଥାପି ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନ୍ୟୁନତମ ଜିନିଷ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲେ ସ୍ବାମୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ପରିବାର ବର୍ଗ ଅଧିକ ଜିନିଷ ନେଇପାରନ୍ତି ।

ଯଦି ବିଶେଷ କରି ଜାଆଁଳା ହୁଅ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ, କିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଯୋଗାଡ଼ କରନ୍ତୁ । ପକରେ ହଠାତ୍ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଦେଖାଦେଲେ ଯେପରି ଆପଣ ଚିନା ଦିଆରେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ସ୍ବାମୀ ଯଦି ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଉଥିବେ

ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏକ ଛୋଟ ସ୍ବଚ୍ଛବେଶରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷାକ ଆଦି ନେଇପାରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟତା ବୋତାମ କିମ୍ବା ଫିଟା ଲାଗୁଥିବା ଢିଲା ପୋଷାକ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୀତଦିନ ହୋଇଥିଲେ ଫେରିଲାବେଳକୁ ଘର ଯେପରି ଉଷୁମ ରହିଥିବ ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ପୋଷାକ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩ମା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ବେଳରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ
(ସ୍ବାମୀ)ଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩ମା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ବେଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

- ମିନରାଲ୍ ଡ୍ରାଟର (ପାଣି ବୋତଲ) ଆପଣଙ୍କୁ ଅଥବା ରଖିବା ପାଇଁ
- ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଆଇସ୍ କ୍ୟୁବ୍ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ବାହାରେ ପ୍ୟାକ୍ ଦେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ପାଟିକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ
- ଗରମ ମୋଜା (ପାଦକୁ ଗରମ ରଖିବା ପାଇଁ)
- ଓଠକୁ ନରମ ଏବଂ ଓଢ଼ା ରଖିବା ପାଇଁ ଲିପ୍-ଗାର୍ଡ୍ ଜେଲି
- ଏକ ଛୋଟ ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ଦାନ୍ତପତ୍ର, ବ୍ରସ୍, ଟାପ୍‌ସ୍ପୋ ଆଦି ସରଜ୍ଜାମ
- ପାନିଆ/ବ୍ରସ୍ ଏବଂ ଉତ୍ତର ବ୍ୟାଣ୍ଡ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡଳ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ
- ଆଇନା - ଯଦି ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦେଖି ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି
- ବାଦାମ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ବାର୍ସ ସମୟ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀ ଅପେକ୍ଷା କଲାବେଳେ ଖାଇବା ପାଇଁ
- ପ୍ରଥମ ଚରଣ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଶକ୍ତି ବେବାପାଇଁ ରୁକୋର୍ ପାଇଡ୍ରଲ
- ଯଦି ଅନୁମତି ଥାଏ ତେବେ ରେଡ଼ିଓ/ଟେପ୍‌ରେକର୍ଡର କିମ୍ବା ପୋଟେବଲ ଟି.ଭି.
- ଫଟୋ ଇଠାଇବା କ୍ୟାମେରା (ଯଦି ପ୍ରସବ ବେଳେ ଫଟୋ ଇଠାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।)
- ସାମୁଆଁ ଖୋଳୁଥିବା ଢିଲା ପୋଷାକ
- ନର୍ସିଂ ବ୍ରା
- ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍

ପ୍ରସବ ପରେ :

- ହୁଇଟି ସାମୁଆଁ ଖୋଳୁଥିବା ରାନ୍ଧିକାଳୀନ ପୋଷାକ
- ବପଲ୍/ସ୍ଲିପର୍/ଗାଉଜ୍
- ସାନିଟାରୀ ଟାପ୍‌ସ୍ପୋଲ (ମାଟ୍‌ରନିଟି)
- ଆଇସେକ୍ ଓ ଇଥର୍ ପୁର ଆପଣଙ୍କ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାହତ ନ ହେବା ପାଇଁ
- ସାବୁନ୍, ସାମୁ, ପାଇଡ୍ରଲ, ଫେସ୍ କ୍ରିମ୍, ମେକ୍‌ଅପ୍ ସାମଗ୍ରୀ
- ହୁଇଟି ଅତିରିକ୍ତ ନର୍ସିଂ ବ୍ରା ଏବଂ ଟ୍ରେସ୍-ପ୍ୟାଡ୍
- ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଅତିଥି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଥବା ମତୁ ପାନୀୟ
- ନାପି ଏବଂ ଶିଶୁର କଳା ଓ ପୋଷାକ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୩୭

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆଜିଠାରୁ ସପ୍ତାହ-୪୨ ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦିନ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇପାରେ । ଯଦି କାଆଁଳା ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥାଏ ତେବେ ହାରାହାରି ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଏ ଯାଏଁ ପ୍ରସୂତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଏବେ ହୁଅନ୍ତୁ । ତା ଛଡ଼ା ଦ୍ଵିତୀୟ ତୃତୀୟ ବା ଚତୁର୍ଥ ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ସେହି ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ଶାନ୍ତ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଆପଣ ଯଦି ଏକ ପରିବାରରେ ରହୁଛନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କିଏ ଏବଂ କିପରି ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବେ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାମୀ କେତେବେଳେ କେଉଁଠାରେ ରହୁଛନ୍ତି ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ସ୍ଵଚ୍ଛ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ରହିବା ଜରୁରୀ । ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଚିପିରଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତାତ୍ପର୍ୟାଳାଭାବ/ନର୍ସିଂହୋମ ଯିବାର ଥାଏ, କାର୍ଯ୍ୟରେ ପେଟେଲ ଭର୍ତ୍ତିକରି ପଛ ସିଟ୍ରେ ଏକ କମ୍ପଲ ରଖି ପ୍ରସୂତ ରହନ୍ତୁ । ଟାକ୍ସି, ଆୟୁର୍ବିଦ୍ୟ ଆଦିରେ ଯିବାର ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଆଗରୁ ଚିପିରଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଠରୀ ଏବଂ ଖଟ/ଡୋକି ଆଦି ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଅଫିସ୍ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ବାପା/ମା	
ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ଆୟୁର୍ବିଦ୍ୟ	
ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ଟାକ୍ସି	
ଡାକ୍ତର/ନର୍ସ/ନର୍ସିଂହୋମ୍ ଆପଣଙ୍କ ବାପା/ମା	

ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ : ଆପଣ ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସା/ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ବରଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ/ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ନିରାପଦରେ ରହିବା ଭଲ ।

ପ୍ରସବ ବେଦନା ପ୍ରାରମ୍ଭ

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହେବ ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ । ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବା ଆପଣଙ୍କ ଅଗୋଚରରେ ପ୍ରସବ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ କେବେ ପ୍ରସବ ହେବ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ବିକ୍ରତ ହେବା ଆତ୍ମୋତ୍ତେଜ ନୁହେଁ । ବରଂ ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ସେହି ସମୟ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ସଂଚୟ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥଥିଲେ ପ୍ରସବ ସହଜରେ ଏବଂ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସବ ବେଳେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଯଦି ନିମ୍ନଲିଖିତ

ଚିହ୍ନଟି ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଆପଣ ଦେଖନ୍ତି ବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ବା ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ହୋଇନାଥାଏ, ତେବେ ବି ଆପଣ ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦେବା ଅସମୀଚାନ ନୁହେଁ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଉଥାନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାଭାଗ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ତରରେ ରହିଥିଲେ ଭଲ ।

ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରାଥମିକ ପିତାମାତା
ପ୍ରାବନ୍ଧ୍ୟକାୟ ପଦାର୍ଥ ପାଠ
ପୃଷ୍ଠା-୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧. ସଂକୁଚନ (Contractions)

ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ହାତ ମୁଠା ମୁଠା ହେଲାପରି ସଂକୁଚିତ ହେବ । ଏହା ପ୍ରସବ ଜନିତ ସକୁଞ୍ଚନ । ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବ୍ରାବ୍ଡଚନ୍-ହିକସ୍ ସକୁଞ୍ଚନ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ତା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରସବ ସମୟ ସକୁଞ୍ଚନ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ସକୁଞ୍ଚନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନର ସମୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଦୁଇଟି ସକୁଞ୍ଚନ ମଧ୍ୟରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ବା ତା ଠାରୁ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନ ରହେ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଦୂରତ୍ର ଯିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ

କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦ୍ଵିତୀୟ ବା ତୃତୀୟ ପ୍ରସବ ହୋଇଥିଲେ, ସକୁଞ୍ଚନର ତୀବ୍ରତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଧୀର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହେ । ପ୍ରସବ ଆସନ ହେବା ଯାଏଁ ସକୁଞ୍ଚନର ବେଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନାଥାଏ ।

୨. ପ୍ରଦର୍ଶନ (show) : ଜରାୟୁ ଗ୍ରାବାରେ ଥିବା ଲାଳ ମିଶ୍ରିତ ଠିପିଟି ବାହାରିଗଲା ପରେ, ରକ୍ତ ମିଶ୍ରିତ ଲାଳ ଅଂଶ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସବ ଦ୍ଵାରରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏହାକୁ 'ସୋ' ବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କୁହାଯାଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବା ପରେ ସଂଗେ ସଂଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଆପଣ କଣ କରିବା ଦରକାର ସେମାନେ କହିବେ ।

୩. ପାଣି ଅକୀର ପରତା ପାଟିବା କିମ୍ବା ଲିଙ୍କ୍ ହେବା :

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଆମ୍ଳିଅନ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ପାଣି ପରି ସ୍ଫୁର୍ଣ୍ଣ) ଅକୀର ହେଉଥାଏ । ଏହି ଅକୀର ପରତା ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ପାଟିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରସବର ଅନେକ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ପାଟିଗଲେ ଉତ୍ସୁମ ପାଣି ପ୍ରସବ ଦ୍ଵାର ପାଖେ ବାହାରେ । ଏହା ସହିତ କିଛି ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଛୋଟ କଣାଟିଏ ହୋଇଥିଲେ ପାଣି ଟୋପେ ଟୋପେ ଆସିପାରେ । ଯାହାକି ହେଲେ, ଏ ପ୍ରକାରର ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଅବିଳମ୍ବେ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଜଣାନ୍ତୁ, ଯଦି

- ଆପଣଙ୍କର ଅକୀର ପାଟି ପାଣି ବାହାରିଥାଏ
- ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଆସିବାଯାଏଁ, ଗୋଡ଼ବେଳି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସକୁଞ୍ଚନ ୧୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ।

ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥର ଠିପି (୧)
ଜରାୟୁ ଗ୍ରାବା କେନାଲକୁ (୨)
ମୁତ କରି ରଖିଥାଏ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାବା ପ୍ରସାରିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏହି ଠିପି ବାହାରକୁ ଖସିଯାଏ । ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତମିଶ୍ରିତ ଅଠାଳିଆ (କେଲି) ବାହାରକୁ ଆସିଲେ ତାକୁ 'ସୋ' କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ନିର୍ଣ୍ଣିତକାଳେ ପ୍ରସବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । ଗ୍ରାବା ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହେଲେ 'ସୋ' ଦେଖାଯାଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୮

ମାସ

ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

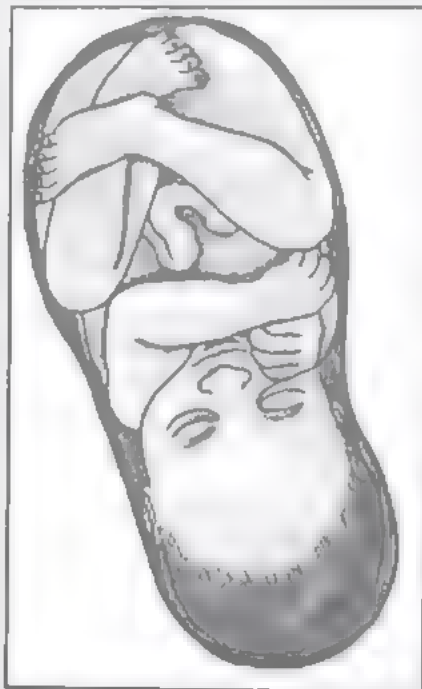
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭାରୀ ଲାଗୁଛି । ବେଳେବେଳେ ଆପେକ୍ଷା ବି ଲାଗୁଥାଇପାରେ । ଯଦି ଇଚ୍ଛା କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ବିଛୁଳି ମାଲିଆ ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ଅନୁଭୂତିର ଅର୍ଥ ସ୍ବଳ୍ପ ନ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ତାର ମଥା ଅ ଛିଟି କରିଛି । କିମ୍ବା ତାର ମଥାର ଚାପରେ ଶ୍ରେଣୀ ଗହ୍ବର ଛିଟି କୌଣସି ସ୍ବଳ୍ପ ସଂଚ ପିତ ହେଇଛି । ଏହା ଆପେ ଦୂର ହେବ ।

ଶିଶୁ : ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଯେଉଁ ପତଳ ଲୋମ ଉଠିଥିଲା ତାହା ପ୍ରାୟ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହୋଇଯାଇଛି । ତହିଁରୁ ଅଳ୍ପ ଜିଛି ଏବେ ବି କାନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ଥାଇପାରେ ।



ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଗ୍ରାମ
ଯାଏଁ ଓଜନରେ ବଢୁଥାଏ ।
କିନ୍ତୁ ଏବେଠାରୁ ତାର ଓଜନ
ପ୍ରାୟ ଶିର ରହେ ।

ଭୁଲୁଛୁ ନାହିଁ : ଏହି ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀଙ୍କ ସହିତ ସାଙ୍ଗହୋଇ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସ୍ବାମୀ

ଆପଣ ଦୁଇଜଣଙ୍କ (ସ୍ବାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ) ପାଇଁ ପ୍ରସବ ଏକ କଷ୍ଟକର ଅନୁଭୂତି । ଏହି ସମୟରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏକ କଠିନ ବ୍ୟାପାର । ପ୍ରସବର ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଥିଲା ବେଳେ ଆପଣ ନିଜର ବାବନସାଥୀଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜ ଅଜାଣତରେ କଠିନ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଇପାରନ୍ତି । ସେ କଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ପଚାରିଲା ବେଳେ ଆପଣ ହୁଏତ

ତାଙ୍କୁ ସେ ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଜହ୍ନିଥାଇ ପାରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କଷ୍ଟରେ ଆଉ ଆଉ କେବେ ସନ୍ତାନ ଧାରଣ ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଅନିଶ୍ଚିତତାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ବାମୀଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାନ୍ଧ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସ୍ବାମୀଙ୍କ ପାଇଁ : ଆପଣ ବାପା ହେବେ । ପ୍ରସବ ବେଦନା କିନ୍ତୁ ମା'ହି ସହୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ନୁହଁନ୍ତି । ତେଣୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଏହି ସମୟରେ ଯାହାବି କହୁଛନ୍ତି ଆପଣ ବୁଲ୍ ବୁଲ୍‌ବେଳି । କଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସେ କହୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସାହସ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଶୁଦ୍ଧ ବାସିକ । ଆପଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ତାଙ୍କୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତଥାପି ଯଦି କେତେବେଳେ ସେ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତି ଚାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଅନ୍ତରାଳକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ । ସ୍ବାକର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଗଛାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ନର୍ସ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ପୁରୁଷ/ସ୍ବାମୀଙ୍କ କୁ ମିଳିବା
ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-୨୪
ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ବାପ
ସପ୍ତାହିକା ପାଇଁ ସପ୍ତାହ-
୩୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିପାରେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ତାଙ୍କୁ ଆଶାମ ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆର୍ତ୍ତବି ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପିଠି ଆପ୍ରତାନ୍ତୁ । ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ସେପରି ନ ଚାହାନ୍ତି - ମନ ଦୁଃଖ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କେତେକ ଉପଦେଶ :

- ଯଦି ଅନ୍ୟ କେହି ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରସବ ବ୍ୟଥା ଏବଂ ସଜ୍ଜଣ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରଠାରୁ ଆପଣଙ୍କ ଭୂମିକା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ବାଟରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶରୀର ଡିଲା ରଖିବା ତଥା ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାର ବ୍ୟାୟାମ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରସବ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ହୋଇପାରେ । ତହିଁରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କେଉଁଟା ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମନକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

- ବେଳେବେଳେ ଆପଣ ନିଜକୁ ବଡ଼ ଅସହାୟ କିମ୍ବା ଅଦରକାରୀ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ହିଁ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦରକାରୀ ।
- ସଜ୍ଜଣ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ଆପଣଙ୍କର ଉପରେ ଭରାଦେଇ ରହି ପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରସବ କକ୍ଷରେ ଚଳାନ୍ତୁ ବା ବି କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ତାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଲାଭ ।
- ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଆପଣ ଶିଥିଳ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରସବ କକ୍ଷର ଏକ କୋଣରେ ବସି କିଛି ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିପାରନ୍ତି । ନର୍ସ/ମହିଳା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଆପଣ କ'ଣ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ପଚାରିପାରନ୍ତି ।

- ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା କଥା କହନ୍ତି - ତେବେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ବୋଲି ନ କହି ବରଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ଏକମତ ହୁଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ସାବାସୀ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେପରି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାନ୍ତୁ ।
- ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଭାବପ୍ରବଣ ହେବା ସ୍ବାଭାବିକ । ଏଥିରେ ବିଶେଷ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ -୩୯

ମାସ ଚାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

ରବି

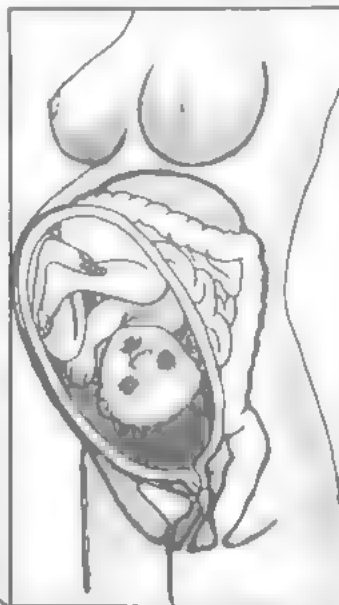
ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଉତ୍ତମିତାକୁ ଚିନିଆଁକୁ ଡଳକୁ ଆସ । ସପ୍ତାହ ୩୪ ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଏହି ଉଚ୍ଚତାରେ ଜରାୟୁ ଆସ । (ସପ୍ତାହ ୩୨ ପରଠାରୁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଶୋଷା ମଧ୍ୟରେ ଅଛି ତେବେ ଯୋଗୁଁ ତା' ପରଠାରୁ ଜରାୟୁର ଉଚ୍ଚତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।)

ଏଥର ଆପଣଙ୍କୁ ଶୁଦ୍ଧ ଅବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଅଛି । ସବୁବେଳେ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ବସିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥାଏ । ଠିକ୍ ଅଛି । ତା' ହିଁ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାମ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବୁଝାଇ କହନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ : ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଏବଂ ବୃହଦାନ୍ତରେ ମେକୋନିଅମ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ରହି ରହିଛି । ଏହା ଗାତ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଏକ ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ । ତା'ର ପାକପ୍ରଣାଳୀରୁ ନିର୍ଗତ ରସ, ପାଚ, ଦେହରେ ହେଉଥିବା ପତଳା ଲୋମ ଇତ୍ୟାଦିର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ମେକୋନିଅମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଏବଂ ତା ପରେ ଦୁଇଦିନ ଯାଏଁ ଶିଶୁର ମଳ ଅକାରରେ ଏହା ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଯଦି ଏହା ଦେଖାଗଲେ ତେବେ ଉପଚାର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ହୁଲୁହୁ ନାହିଁ : ବେଳେବେଳେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଲେ, କାନ୍ଦନ୍ତୁ । ଚିତ୍କାର କରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମୁଦ୍ରା (Position)

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମୁଦ୍ରା ରହିଛି । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁଟି ପ୍ରକୃତ୍ୟ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ମୁଦ୍ରାଟି ଆରାମଦାୟକ ହେବା ଏବଂ ଛବୁ ନେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ମିଳୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏକ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଆପଣ ଠିଆ ହୋଇ, ବସିରହି, ଆସେଇ କିମ୍ବା ଚଳାଚଳା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ନର୍ସଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଜାର ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଜଣେ ବା ଦୁଇଜଣ ସହକାରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ତା' ଛଡ଼ା ଏପିଡ୍ୟୁରାଲ ବା ସ୍ପାଇନାଲ ନିଷ୍ଫେଡନ ପ୍ରୟୋଗ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଭଲମନ୍ଦ :

- ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ମୁଦ୍ରାରେ ପ୍ରସବ କରିଲେ ଆପଣଙ୍କ ବେଦନା କିଛି ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ ।
- ବସିରହି କିମ୍ବା ଆସେଇବା ମୁଦ୍ରାରେ ଶ୍ଳୋଶୀରହୃତର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥାରେ ଆସି ।
- ସିଧା ଠିଆହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଶିଶୁର ଯେଉଁ ଧମନୀ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚାଏ ତା' ଉପରେ ଚାପ ଦିଏନାହିଁ । ଫଳରେ ଶିଶୁକୁ ଅମୁକ୍ତାନ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ବେଦନାର ପ୍ରାଥମ ଚରଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ ଜରାୟୁର ସକୃଷ୍ଟନ

ବେଳେ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ନ ହୋଇ ପ୍ରସବ ବେଳେ ଆପଣ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଟେକି ଶୋଇରହି ଲିଥୋଟୋମୀ ମୁଦ୍ରାରେ ପ୍ରସବ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ ତେବେ ମନଦୁଃଖ କରିବେ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ନର୍ସଙ୍କ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସ୍ଥା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସିକରିଆନ୍ ଅପରେସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରସବ କରାଗଲେ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରସବ ମୁଦ୍ରା ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

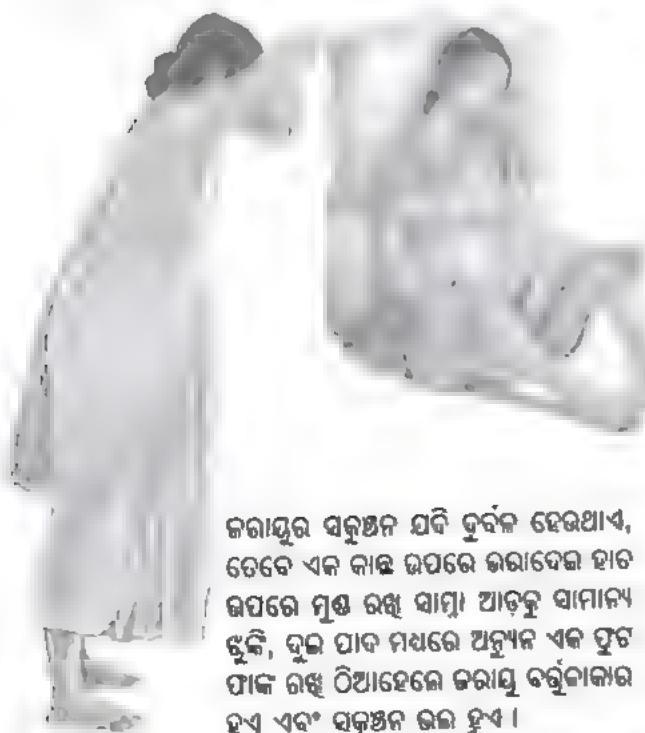
ପ୍ରାଚୀ ପ୍ରସବ ଯତ୍ନ ପାଇଁ
ସପ୍ତାହ-୯ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଦୃଢ଼ତର ହୁଏ । ଫଳରେ ପରେ ଚିମୁଟା (ଫୋରସେପ୍) ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରସବ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିନପାରେ ।

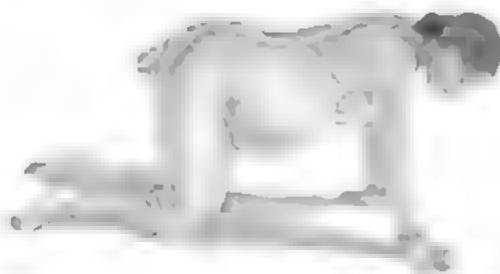
- ସିଧା ଠିଆ ହୋଇଥିଲେ ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇ ରହିଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିଶ୍ରାମ ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ଆପଣ ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସ ଆପଣଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସହଜ ହୁଏ ।

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଶୋଇରହି ବେଳ ଓ ଅଭାବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚକିଆ ବେଳ ଦୁଇ ଜଘକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଦୁଇ ସହକାରୀଙ୍କ ଉପରେ ଭରାଦେଇ ପ୍ରସବ କରାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଲିଥୋଟୋମୀ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖାଯାଏ ।

ଦୁଇ ପାଦୁକି ଓ ଆଶୁରେ ଭରାଦେଇ ଚତୁଷ୍ପଦ ପରି ରହିବା ଫଳରେ ଅଭାବ ଆକମ୍ ହୁଏ । ନାଭିନାଡ଼ ଉପରେ ଚାପ ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଶିଶୁର କାନ୍ଦ ପ୍ରସବ ହେବା ପାଇଁ ଏହି ମୁଦ୍ରା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।



ଜରାୟୁର ସକୃଷ୍ଟନ ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଏକ କାନ୍ଦ ଉପରେ ଭରାଦେଇ ହାତ ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁକି, ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପୁଟ ପାଦ ରଖି ଠିଆହେଲେ ଜରାୟୁ ଚର୍ଚ୍ଚୁକାକାର ହୁଏ ଏବଂ ସକୃଷ୍ଟନ ଭଲ ହୁଏ ।



ଦିନଲିପି : ସପ୍ତାହ - ୪୦

ମାସ ତାରିଖ

ସୋମ

ମଙ୍ଗଳ

ବୁଧ

ଗୁରୁ

ଶୁକ୍ର

ଶନି

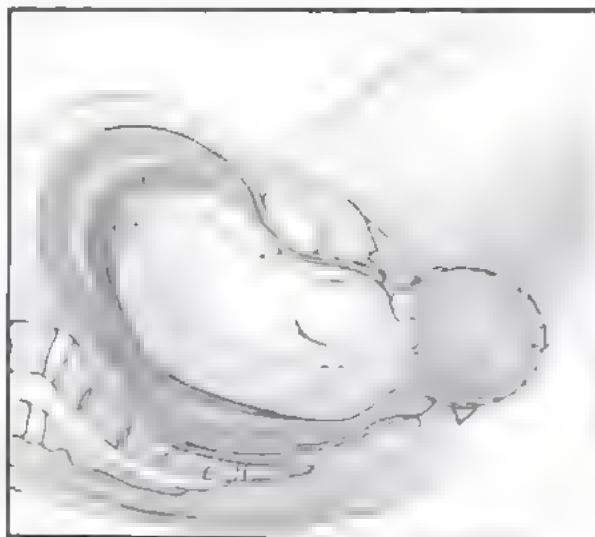
ରବି

ନୋଟ୍ :

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଶୁ

ଆପଣ : ଆପଣଙ୍କ ଆକାଂକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ବିବରଣ ଆଗମନରେ ଆପଣ ଶକ୍ତି ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେବେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୫ ଭାଗ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିଥାଆନ୍ତି ।

ଶିଶୁ : ଶିଶୁର ଚର୍ମ ଚିକ୍‌କଣ ଏବଂ ନରମ ହୋଇଥାଏ । ଦେହରେ ଥିବା ନରମ ଲୋମ ଅଧିକାଂଶ ମାତ୍ରାରେ ଲୋପ ପାଇଥାଏ । ତେବେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଭରନିଷ୍ଠ ନାମକ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଚିକ୍‌କଣ ପଦାର୍ଥ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ଦେହରେ ଲାଗି ଥାଇପାରେ । ଦେହ ଓତା ଥାଏ, ଧଳା ବେଳକୁ ହାତରୁ ଖସିଯାଇଥାଏ । ତାର ମଥାର ବାଳ ମୁହଁରେ ଲାଗିଥାଇପାରେ । ତାର ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ବାଟେ ଆସିବା ଯୋଗୁଁ ଟାପ ପାଇ ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଆକାରର ଦିଶୁଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ମୁଣ୍ଡର ଉପରିଭାଗ କିମ୍ବା ପଛଭାଗ ଫୁଲିଥିବା ପରି ମନେ ହେଉଥାଏ । ଏହା ପ୍ରସବର ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଏ ।



ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣ ଶିଶୁ ଅତି ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ପ୍ରସବ ହେବ ।

ହୁଳହୁ ନାହିଁ : ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଧାରଣାକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ

ମା' ହେବାର ନାରୀ ସୁଲଭ ବାସନା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅସଂଖ୍ୟବାର ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଯାହାସବୁ କଟକା କରିଥିଲେ ଏହା ହୁଏତ ଠିକ୍ ସେହି ରୂପ ଅଥବା ଅନ୍ୟ ରୂପ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିଛନ୍ତି - ସେ ସବୁର ଅନ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏଥର ଏକ ନୂଆ ସକାଳ ହେବ । ଏକ ନୂଆ ଜୀବନ । ଆପଣ ମା' ହେବେ । ସହସ୍ର ଅଭିନନ୍ଦନ ଆପଣଙ୍କୁ ।

ହଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ ଅଛି । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଆପଣଙ୍କ ନିଜସ୍ବ ସଂପର୍କୀୟ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ।

ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲେ, ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖିବେ ଯେ, ପ୍ରସବ କ୍ରିୟାଟି କେବଳ ଆପଣ ହିଁ କରୁଛନ୍ତି ।

ଯଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ନ ହୋଇ ସିଜରିଆନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ଲାଗିଲା, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହତୋତ୍ସାହିତ ହେବେନି । ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁର କୌଣସି କୃତ୍ରିମତା ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଚଳୁ ନେଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ତାର ବନ୍ଧନ ସ୍ଥାପିତ ହେବାରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ବିଚଳିତ ହେବେ ନାହିଁ ।



ସନ୍ତାନ
ପ୍ରସବ ପରେ
ପାଇଁ
ପରବର୍ତ୍ତୀ
ପୃଷ୍ଠା
ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବେଳି କୌଣସି ପ୍ରସବକୁ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି-ସାପେକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବରୁ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି । ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଶୁଭମସ୍ତ !

ପ୍ରସବ କ୍ରିୟା :

ପ୍ରଥମ ଚରଣ : ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସ । ସ୍ବାଭାବିକଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ପ୍ରଥମେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ.ମି. ଯାଏଁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯାଇ ଏହି ପଥଦେଇ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇପାରେ ।

ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ଶିଥିଳ ରହିବା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା । ଉପରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ । ଥରକୁ ଗୋଟିଏ କରି ସକୁଞ୍ଚନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ମନରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ସକୁଞ୍ଚନ ବେଳେ ଆପଣ ନମ୍ର ଏବଂ ଉଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କେବେ ବି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ସେତେବେଳେ କେହି ବି ସେଭଳି ବ୍ୟବହାର ଆଶା ରଖୁନଥାନ୍ତି ।

କ୍ରମଶଃ ଆପଣଙ୍କ ସକୁଞ୍ଚନ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ବି ବଢ଼ିଯାଏ । ଆପଣଙ୍କର ମନେହେବ ଆପଣ କୁଞ୍ଚେଇ ଛୁଆକୁ ବାହାର

କରିଦେବେ । ତେଣୁ ଏପରି ଠେଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପାଟିବାଡେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପବନ ଫୁଲିବା ପରି ବାହାର କରନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ପାଟି ଖୋଲା ରଖି ଧର୍ମ ସର୍ଗ ହେଲା ପରି ପବନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଟି ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀ ତଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ/ବିଶ୍ରାମ ପାଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ : ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସ ୧୦ ସେ.ମି. ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପ୍ରସାରିତ ହେବା ପରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାଯାଏଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ କୁହାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜରାୟୁ ଗ୍ରାସ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ପରେ ହିଁ ଶିଶୁ ତଳକୁ ଠେଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ଚରଣରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିତୁଳ ତଳକୁ କରି ବନ୍ଦ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଧୀର ଭାବେ ଠେଲା ମାରନ୍ତୁ ।

ତୃତୀୟ ଚରଣ : ଏହି ଚରଣରେ ଗର୍ଭପୁର ବାହାରେ । ଏହି ଚରଣ ସାଧାରଣତଃ ଶୁଦ୍ଧ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଯାଏ । ଜରାୟୁ ସଂକୁଚିତ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭପୁର ବାହାରିଯିବା ପରେ ହିଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସିରେଇ କରାଯାଏ । ଏଥର

ଆପଣ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ ଲୋକାଗତ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛନ୍ତି । ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କୃତ୍ରିମ ଆରମ୍ଭନ : (INDUCTION OF LABOUR)

କେତେକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ବହୁମାତ୍ର ରୋଗ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟରୁ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଇର୍ଷ୍ଟ ସମୟ ଗତିଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆରମ୍ଭନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆମ୍ନିଅନ୍ଦ ଥକାକୁ କଣା କରାଯାଇପାରେ । ଫଳରେ କିଛି ଚରକ ନିଷାସିତ ହୋଇଯାଇ ଜରାୟୁ ଗିତରୁ ଚାପରେ ତାରତମ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିମ୍ବା ଏକ ସିଜେଟିକ ହରମୋନ୍ କ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ନିଷାସ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସବ ଆରମ୍ଭନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ପ୍ରସବ ପରେ



ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରସବ କାବର ଅନୁକୃତି ଯାହା ବି ହେଉ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ତଥାପି କିଛି ବ୍ୟଥା ଥିଲେ ହେଁ ଆପଣଙ୍କ କୋଳରେ ଶିଶୁକୁ ପାଇ ଏକ ନୈସର୍ଗିକ ଆନନ୍ଦରେ ଆପଣ ବିମୋହିତ ହେଉଥିବେ ।

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲେ ଏହି ସମୟ ଆପଣ ନିଜର ଏବଂ ଶିଶୁର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ବାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଦିଗରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିପାରିବେ । ପରିବାର ଚିନ୍ତା ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ହସ୍ପିଟାଲ ଷ୍ଟାଫ୍ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଏବଂ ତାର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ନିଜପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ଦେହପ୍ରତି ଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ । ପରିଷ୍କାର ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ଦେଖି ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ଯଦି ଘରେ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ବାମୀ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ଦାୟିତ୍ବ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଧାର କିମ୍ବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଆପଣ ନିଜର ଏବଂ ଶିଶୁର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହୁଏ, ବୁଝାଇ ଦେବେ । ଆସନ୍ତା ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ସେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ କେତେଥର ଆସିବେ । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତାଙ୍କ ସହିତ ମନ ଖୋଲି ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା

ଅଧିକାଂଶ ହସ୍ପିଟାଲରେ କିମ୍ବା ଘରେ ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଏକ ଛୋଟ ଖଟ ବା ଡୋକିରେ ଶୁଆଯାଇଥାଏ । ସେ ସମୟରେ ଆପଣ ଦୁହେଁ ପରସ୍ପରକୁ ଜାଣିବାର ଏବଂ ବୁଝିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ମମତା ଓ ବନ୍ଧନ ବିଭିନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସଂଗଠିତ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଧାରା ।

ଆପଣ ଯଦି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆସାନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କୁ ଏକା ଏକା ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ସେ କାହିଁଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତୁଆ ଲାଗିପାରେ । ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ କୋଳେ ନିଅନ୍ତୁ । ନର୍ସମାନେ ଅଛନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ କିପରି ଶୁଆଇବାକୁ ତାର ନାପି/କନା ଆଦି କିପରି ବଦଳାଇବାକୁ ହେବ, ସବୁ ବତେଇଦେବେ ।

ଡାକ୍ତରଖାନା ନିୟମ

ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥିଲାବେଳେ ସେପିକାର ନିୟମ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ସକାଳ ବେଳା ଡାକ୍ତରମାନେ ରାଉଣ୍ଡ ଦେଇ ସବୁ ମା' ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଅପରାହ୍ନ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ଶୂନ୍ୟଶାନ୍ତ ରହେ । ଏ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ ଅନେକ ବନ୍ଧୁ ପରିଚିତ ସୁଆ ଦେଖିବାକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ତେବେ ବାହାର ଲୋକେ ସୁଆକୁ ଧରିବା ଓ ମୁହଁକୁ ମୁହଁ ଲଗାଇ ରେଳ କରିବା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଯିଏ, ସୁଆକୁ ଧରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର, ସେମାନେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇ ଧରିଲେ ଭଲ । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ସ୍ବାମୀଙ୍କ ସହିତ କିଛି ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବିତାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜର ଯତ୍ନ :

ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶ୍ରାନ୍ତି ହୋଇଥିଲେ, ପ୍ରସବ ପରେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଷ୍ଟାଫ୍ଙ୍କ ଉପରେ ଶିଶୁର ଦାୟିତ୍ବ ଦେଇ ଆପଣ ବିଶ୍ରାମ କରିପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କେହି ଆପଣଙ୍କର ଉପରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଖାଇବା ବେଳେହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କେବେ ଅପର ପକ୍ଷରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶତଃ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ । ଆଖିପତା ପଡ଼ିଗଲା ବେଳକୁ ପ୍ରସବ ସମୟର ସମସ୍ତ ଅନୁକୃତି ପୁନର୍ଜୀବିତ ହୋଇଉଠେ ।

ପ୍ରସବ ବେଳର ବ୍ୟଥା ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ଦେହରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ, ବାନ୍ଧି ରହିଥାଏ । ବାଧୁମୁକୁ ଗଲାବେଳେ ଏକ ପ୍ରକାର ଘୋସାରି

ହୋଇଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପିସିଓଟୋମୀ ହୋଇଥିଲେ ସିଲାଇ ଯାଗାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛିଦିନ କୋଷ୍ଠବନ୍ଧନା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସିଲାଇ ଖୋଲିଯିବାର ଅହେତୁକ ଭୟ ଏହାକୁ ଦ୍ବିଗୁଣିତ କରିପାରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଫଳ ଓ ଫଳରସ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ମୋଟା ବଗଡ଼ା ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ନର୍ସିଂସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିଲେ ସେ କିଛି ଔଷଧ ବି ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରସବ ପରେ କିଛିଦିନ ଅଧିକ ଗନ୍ଧସ୍ବାଚ କିମ୍ବା ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ସ୍ବାବ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ସାନିଟାରୀ ଟାଞ୍ଡେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ : ସ୍ତନ ସାମାନ୍ୟ ଦରଜ ଏବଂ ଚଢ଼ିଶାଳା ପରି ମନେହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରସବର ଅଳ୍ପ କେତେ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ଆସିଯାଏ । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ତିନି ଚାରିଦିନ ସମୟ

ଲାଗିପାରେ । ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସ୍ତନକୁ ଶୋଷିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସ୍ତନାଗ୍ର ବଥା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରନ୍ତୁ । ଏ ସବୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରସବର ଅଧ୍ୟୟନ ପରଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ବନ୍ଧରେ ଲେଉଟାଇ ଧରିଲେ ସେ ଦୁର୍ଦ୍ଦମିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ତାର ଓଠ ଓ ଜିଭର ସର୍ତ୍ତ ପାଇଲେ ଧୀରେ ଦୁଗ୍ଧ କ୍ଷରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ପରର ଉଦାସତା :

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ସ୍ବାଭାବିକ ଭାବେ କିଛି ଉଦାସତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ ହରମୋନ୍ ସଂଚାଳିତ ହେଉଥାଏ, ତାର ପରିମାଣ ପ୍ରସବ ପରେ ହଠାତ୍ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

ଯାହାକି ହେଉ, ପ୍ରସବ ସମୟ ତଥା ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳର ସମସ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଧୀରେ ମଉଳିଯାଏ । କୋଳରେ ଥିବା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ନିଷପତ୍ତ ସରବ ମୁଖ୍ୟ ଦର୍ଶନରେ ସବୁ ଦୃଢ଼ ପାଶୋରି ଯାଏ ।

ପ୍ରସବ ପରର ବ୍ୟାୟାମ :

ପ୍ରସବ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥକାରିବା ପରଠାରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତେବେ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଥମ ଛ' ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ବାରଣ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଶୋଇରହି ଦୁଇଗୋଡ଼ ଟେକିବା ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଇବା, ସାଇକଲ ଚଳାଇବା ପରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ହଲାଇବା ଲଭ୍ୟାଦି କରାଯିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟାୟାମ ଖଟ ଉପରେ ଶୋଇ କିମ୍ବା ଚଟାଣ ଉପରେ ରହି କରିହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାୟ ଛ' ଥର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ପରେ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରସବର ଅନ୍ତତଃ ଛ' ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଏହାକୁ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ :

(୧) ଚିତ୍ ହୋଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକଠି କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଫାଙ୍କ ରଖି ସିଧାଉଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ

ବରାଗଣ୍ଡିକୁ ବଙ୍କାକରି ସିଧା କରନ୍ତୁ । ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କରି ସିଧା କରନ୍ତୁ । ପରେ ପାଦକୁ (ଗୋଇଠି ସ୍ଥିର ରଖି) ଗୋଟିଏ ପରେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ବୁଲାଇବାରେ ବୁଲନ୍ତୁ ।

(୨) ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦ ଖଟ ଉପରେ ଲାଗିରହୁ । ନିତମ୍ବର ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ ରଖି ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ପିଠି ଖଟରପରେ କଢ଼ି ରହୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ପରେ ଡିଲ୍ଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାୟ ଦିନ :

(୩) ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଶ୍ଳୋଣୀ ଚଳ ବ୍ୟାୟାମ (ସପ୍ତାହ-୧୫ ଦେଖନ୍ତୁ) ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪ର୍ଥ ଦିନଠାରୁ :

(୪) ଚିତ୍ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ି ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଖେଚ ଉପରେ

ରଖନ୍ତୁ । ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହୁ । ଏଥର ବାମ ଗୋଇଠିକୁ ଖେଚ ଉପରେ ତଳୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ଉପରୁ ତଳକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଡ଼ ବଦଳାନ୍ତୁ । ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ୬ଥର କରନ୍ତୁ ।

(୫) ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଖଟର ବାମ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥାନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ସେହିପରି ବିପରୀତ ଦିଗର ଖଟ ଧାରକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥାନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ସେହିପରି ବିପରୀତ ଦିଗର ଖଟ ଧାରକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଛ' ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ପଡ଼ନ୍ତୁ...
ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଶିଶୁର ଯତ୍ନ - ସାମ୍ବାହିକ ସୂଚନା



ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ସାମ୍ବାହିକ ସୂଚନା



ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ୧୯୫୫

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ୧୯୫୫
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ୧୯୫୫

ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୦୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୯୩

ପରିବାରର ଶିଶୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶିଶୁରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଘରେ ମା'-ବାପା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ ଭିତରେ ତାଙ୍କର ପାଖକୁ ଯାଇ ଅର୍ଥଶ୍ରାନ୍ତ କରିବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି



ପୁସ୍ତକରେ ରାଜ୍ୟର ଜଣାଶୁଣା ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଜ ଅନୁଭବକୁ ଆଧାରକରି ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଘରେ ବସି ଶିଶୁରୋଗ ମାନକର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉପଚାର ବିଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଓ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ସଂଗ୍ରହୀୟ ଓ ଉପାଦେୟ ।

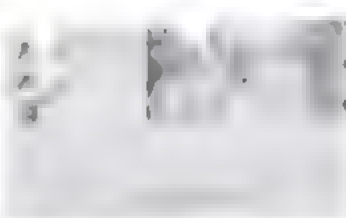
ଆମ ସାମ୍ବ୍ୟର ଦ୍ଵିମାକ

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୮୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୪୭

ତାଙ୍କର ଔଷଧନାମା ବୁଝିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ନିଜ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅବିତୀର ପୁସ୍ତକ । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏଭଳି ଉଦ୍ୟମ ସର୍ବପ୍ରଥମ । ମାନବ ଶରୀର, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ, ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ, ରୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ିରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବ । କେବଳ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ



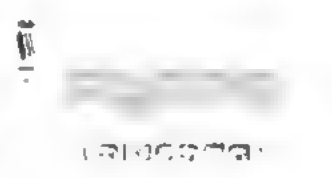
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତର, ସେବିକା, ପରୀକ୍ଷାଗାରର ଟେକନିସିଆନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଏହା ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡବୁକ୍ ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ତାଏବେଟିସ୍

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୨୦/-

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାର ଅନୁଭବ କରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଝଳ ସାଧନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ମଧୁମେହ (ତାଏବେଟିସ୍) ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ ୪୦ବର୍ଷର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଚ୍ଛଳନା ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ପାଥେୟ କରି ପୁସ୍ତକଟି ରଚିତ । ପ୍ରକାଶନ ପୂର୍ବରୁ ପୁସ୍ତକର ପାଣ୍ଡୁଲିପି ଓଡ଼ିଶାର ୫ ଜଣ ଲକ୍ଷ ପ୍ରତିଷ୍ଠ ମଧୁମେହ ବିଦେଶଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପଠିତ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇଛି । ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ସୂଚନା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପୁସ୍ତକଟି ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ।



ବେକ ବ୍ୟଥା

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୫୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୯୧

ପୁସ୍ତକର ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବେକର ଗଠନ ତଥା ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାପନା ଗ୍ରନ୍ଥରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତିଷ୍ଠେଧ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ବାବଦୀୟ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ବେକର ସ୍ଵାଭାବିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବଢ଼ାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଏହା ସହିତ ସଂଯୋଜିତ ।



ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ଜାନୁଆରୀ, ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୭୦/- ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୦

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅନୁଭୂତିରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ମୁଣ୍ଡ ଯେପରି ସବୁଠାରୁ ମୂର୍ଖାବାନ ଅଂଗ, ବ୍ୟଥାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ।

ପୁସ୍ତକରେ ବ୍ୟଥା କିପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ, ତା'ର ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ଆଦି ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁସ୍ତକ ପାଠ ପରେ ତଦନୁଯାୟୀ ତାଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

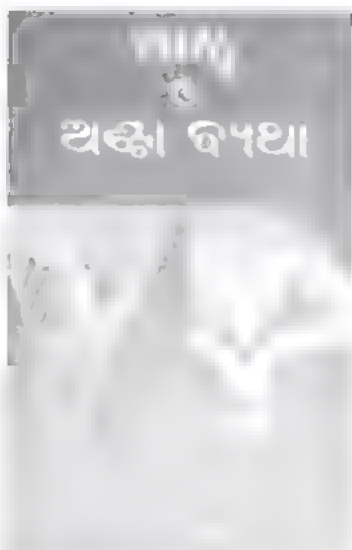
କରିବ ଫଳରେ ଅବିରତ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ଅତ୍ୟାଧରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି । ଆପଣ ବି ଯଦି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଏହା ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।

ଆଶୁ ଓ ଅଞ୍ଜା ବ୍ୟଥା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୬୦/-

ଆଶୁ ଓ ଅଞ୍ଜା ବ୍ୟଥା କିପରି ଜୀବନକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରିଦିଏ, ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବୀ ଜାଣେ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ତାଣୁ କରିଦିଏ ଏହି ବ୍ୟଥା । ବ୍ୟଥା ଯୋଗୁଁ ବେଳେ ବେଳେ ଜୀବନପ୍ରତି ଆସ୍ତ୍ର ହେ ନିଯାଏ । ଆଶୁ ଓ ଅଞ୍ଜା ବ୍ୟଥା ଥିବାବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବନରୁ ସୁଖପ୍ରଦାନିପାରିବେ ତାହା ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ର ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ତା: ରଥ ତାଙ୍କ ସୁତାର୍ଥ ତାଙ୍କରା ଜୀବନର ଅଭିଷ୍ଟତାକୁ ଆଧାର କରି 'ଆଶୁ



ଓ ଅଞ୍ଜାବ୍ୟଥା' ପୁସ୍ତକଟି ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ପରି ଏକଟି ବି ପାଠକ / ପାଠିକାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବହୁଳ ଭାବେ ଆଦୃତ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ ।

ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୩

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୨୦୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୨୨୨

ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ଆକାଶରୁଆଁ ମୂଲ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ବିକ୍ରତ କରୁଛି । ବହୁ ଗାଣ୍ଡୀୟ ଔଷଧ କମ୍ପାନୀମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଏକ ରକମ ଖୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ବିକଳ ପଦ୍ମା ହେଉଛି ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍, ବା ଜନୌଷଧର ବ୍ୟବହାର । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଏବଂ ଔଷଧର ଉପଯୁକ୍ତ ତଥା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କର ରଥ ସକଳ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ସମଯୋପଯୋଗୀ ତଥା ଜନ ଚଳ୍ୟାଣ ଧର୍ମୀ । ଜେନେରିକ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଷୟରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ଏକମାତ୍ର ପୁସ୍ତକ ।

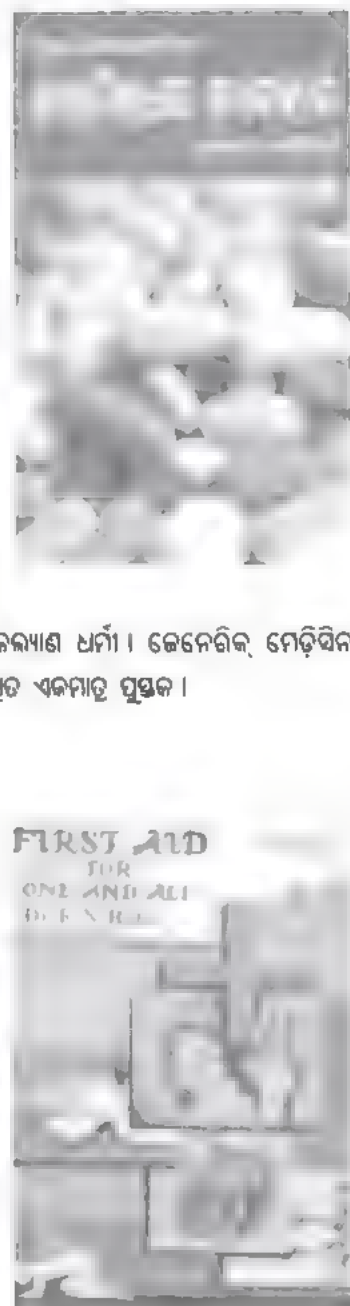
ଫାଷ୍ଟ ଏଡ୍

୧ ମ ସଂସ୍କରଣ : ୧୯୯୧

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୫୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୫

ଲେଖକଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ । ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ରଚିତ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଜ୍ଞାନ ଥିଲେ ଜଣେ ନାଗରିକ ତାଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ସାପକାମୁତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, କାଟ ଚଂଶନ, ହାତୁଜଙ୍ଗାରୁ ନେଇ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଯାଏଁ ଅନେକ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ଏହି ଜ୍ଞାନ ଜାମରେ ଲାଗିଥାଏ ।



ପଥ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୨୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୨୬

ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଡାକ୍ତର ଔଷଧ ଲେଖିଦିଅନ୍ତି । କିଛି ରୋଗୀ ପଥ୍ୟ କଣ ଖାଇବେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ନଥାଏ । ପଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଅତୁଆରେ ପଡ଼େ ।

ଅନେକ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଧୁମେହ କିମ୍ବା ପେଟର ଅମୂଳାତୀୟ ରୋଗ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱାକାର୍ଯ୍ୟ । ପୁସ୍ତକରେ ଉ୍ଚିତ ରୋଗୀ, ପୁଅଲାଙ୍ଗ, କ୍ଷୀଣକାୟ, ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ବାହ୍ୟାତ୍ମକ ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅମୂଳନିତ ରୋଗ, (ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍)



ଯକୃତ ରୋଗ, ବୃକକାୟ ରୋଗ, ବହୁମୁତ୍ର ଆଦି ରୋଗର ପଥ୍ୟ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ତ୍ରୀୟବିକ ରୋଗ, ଆଲର୍ଜି ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆଲୋଚନା ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ଏହି ପୁସ୍ତକ ।

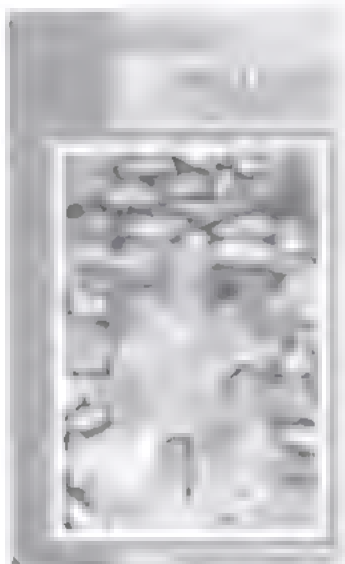
ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୧

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୨୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୭୬

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନପାଇଁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ସମାଜରେ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣା ରହିଛି । ଏହା ଫଳରେ ଓଡ଼ିଆ ଜାତିର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟବାସୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୟନୀୟ କହିଲେ ଚଳିବ । ଓଡ଼ିଆବାସୀ ଖାଦ୍ୟ ବାବଦରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଏବଂ



ସମୟ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତି । ତଥାପି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଏପରି କାହିଁକି ହୋଇଛି ? ଏହି ଅନାଲୋଗିକ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଉତ୍ତର ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ସନ୍ଦେହ ଦୂର କରିବା ପୁସ୍ତକଟି ।

ଲକ୍ଷଣରୁ ରୋଗ ଚିହ୍ନିତ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୫୦/-

A4 Size ପୃଷ୍ଠା : ୧୬୪

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅନିଦ୍ରା, ଅଗିଆବାତ, ଆଲର୍ଜି, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷଣ ପଛରେ କିଛି ରୋଗ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ଉ୍ଚ୍ଚ, କାଶ, ଝିକ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ପେଟବ୍ୟଥା, କ୍ଷୀତିବ୍ୟଥା, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱପୁରା, ପରିସ୍ରାବୋଡ଼ା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଚରକକ୍ଷୀତା, ପ୍ରତର, ଟ୍ୟୁମର ଆଦି ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗନ୍ଧରାତ କରାଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ସାଧାରଣ ମନେ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏକ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସାଂଘାତିକ ଜଣାପଡୁଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବି ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଜନିତ ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟରୁ ରକ୍ଷାକରିବା ଦିଗରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମାଲିଭ
- ନିଶାରୁ ମୁକ୍ତି
- ମାନସିକ ତାପରୁ ମୁକ୍ତି
- ପେଟ ବ୍ୟଥା
- ଖରାଦିନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପରିବାରରେ ରୋଗୀ ସେବା

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୫୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୮୦

ପରିବାରର କେହି ରୋଗୀକୁ ହେଲେ କିମ୍ବା ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଘରେ ଚାକର ସେବା-ଶୁଶ୍ରୁଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ରୋଗୀର ସେବା ଯନ୍ ଆଦି କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚଶେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ ବ୍ୟକ୍ତି (ମହିଳା ହେଲେ ଭଲ) ରୋଗୀର ସେବା-ଶୁଶ୍ରୁଷା କିପରି କରାଯାଏ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଅର୍ମୋନିଟରରେ ଭର ମାପିବା, ରକ୍ତଚାପ (ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେସର) ମାପିବା, ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା, ରୋଗୀର ବିଛଣା କରିବା, ଚାକୁ ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା କରାଇବା, ଗାଧୋଇ ଦେବା, ଔଷଧନାମାକୁ ବୁଝି ବଦଳୁଥିବା ଔଷଧ ଦେବା, ବେଡ୍ ସୋର ଆଦିର ଡ୍ରେସିଂ କରିବା ଆଦି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟରେ ପୁସ୍ତକଟି ସମୃଦ୍ଧ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

୪ର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୭୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୬

ଅତ୍ୟୁଚ୍ଚ ଘଟଣାର ସମାହାର ମଣିଷ ଜୀବନ । ସମସ୍ତ ଘଟଣାବଳୀ ଭିତରେ ଅକସ୍ମାତ କିଛି ଦୁର୍ଘଟଣା ବି ଘଟିଥାଏ । ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ପୋଡ଼ିଯିବା, କ୍ଷତ ହୋଇ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେବା, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା, ଆଖି କାନ ବା ନାକରେ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁ ପଶିଯିବା, ବିଷାକ୍ତ ସାପ, ବିଛା ବା କାଟପତଙ୍ଗ ଦଂଶନ କରିବା, ବିଜୁଳି ଆଘାତ ବା ଉତ୍ତାପାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ଦୁର୍ଘଟଣାର ଏକ ଦୀର୍ଘ



ସୂଚୀ ରହିଛି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିମାନଙ୍କରେ ତାତ୍କାଳିକ ପାଖରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପହଞ୍ଚାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକାରୀ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯନ୍ ନେଲେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବା ବେଦନା ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ସାଧାରଣ ରୋଗର ଘରୋଇ ଉପଚାର

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୯୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୪୪

ବାନ୍ତି ଲାଗିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅଭିପାତ ଯାଏଁ, ସାଧାରଣ କାଟ ପତଙ୍ଗ ଦଂଶନଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଯାଏଁ ଏଭଳି ଅନେକ ଅସୁସ୍ଥତା ବେଳେ ଆମେ ବିଚଳିତ ଏବଂ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ୁ । ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାତ୍କାଳିକ ନେବା ଦରକାର ପଡ଼େ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ଘରୋଇ ଉପଚାର କିମ୍ବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏହିଭଳି ୪୦ଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରୋଇ ଉପଚାର ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ର ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ସମସ୍ତ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।



ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଦ୍ରା

୧ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୯୦/-

ଭରମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ, ସୁନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ବି ସେତିକି ରହିଛି । ନିଦ୍ରାହୀନତାର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ତଦ୍ବାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଅନିଦ୍ରା ଏକ ଜନସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ



ସମସ୍ୟା । ଏହାର ସୁ-ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ଲିଖିତ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଦ୍ରା' ପୁସ୍ତକ ଏକ ସମୟୋଚିତ ପ୍ରୟାସ ।

ମେଦବୃଦ୍ଧି

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୮୦/-

ଅତି ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଯେପରି ମେଦବୃଦ୍ଧିର ମହାମାରୀ ହୋଇଛି । ଆମ ଦେଶରେ ବି ଏହା ବ୍ୟାପି ଚାଲିଛି । ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋଗ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯିବା ପରେ ଏବେ ଏହା ଜବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହେଲେଣି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ସମେତ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାବିଧି ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମେଦବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ତଥା ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡା: ରଥଙ୍କର ଲେଖନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସମୟୋପଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।



ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର

୧ମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-

'ଭିଟାମିନ୍', 'ମିନିରାଲ ଏବଂ ଆର୍ଥ୍ର ଅକ୍ଟିଭାଟ୍' ଭଳି ଉତ୍ପାଦ ଏବେ ବଜାରରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନ ଆଦିରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଆପଣ ଗୁଡ଼ାଏ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ଯଥାର୍ଥତା ନଥିଲେ ବି ଗୁଡ଼ାଏ ଭିଟାମିନ୍, ବଟିକା/ କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍/ ସିରସ୍ (ଚନିକ) ଖାଆନ୍ତି । ପକ କ'ଣ ହୁଏ? ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳୁଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବେ? ଏମିତି



ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନର ସରଳ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସମାଧାନ ! ରାଜ୍ୟର ବୈଷ୍ଟ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ ଏବଂ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡା: ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ନିବେଦନ ।

ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-

ଡା: ରଥ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଆକାଶବାଣୀର ସର୍ବାଧିକ ଆଦୃତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶାରଦ । ତାଙ୍କର ଲେଖନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସୂଚନା ଯୋଗାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶର ଯତ୍ନ ବିଷୟର ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ତିନି ଭାଗରେ ସୂଚନା ଯୋଗାଏ । ପୁସ୍ତକ ପାଠ କଲେ ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ ତଥା ପ୍ରସାଧନ ବିଷୟରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ମିଳିବା ସହିତ ଭ୍ରମଧାରଣା ଦୂର ହେବ ।



ଏଡ୍‌ସ୍

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ :

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୬୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୯୮

ଏଡ୍‌ସ୍ ବିଷୟର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଗଠି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକ ଏବଂ ସମାଜୋଚକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁଳ ଜାଣିବା ଆଦୃତ । ଏଡ୍‌ସ୍ ବିଷୟରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁସ୍ତକ ବୋଲି ଅନେକ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.-ଏଡ୍‌ସ୍ ରୋଗ



ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ବା ତାଲିମ ଦେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଚାରଣା କର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଯୁବ ନେତା ତଥା ପୌଡ଼-ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରସାର କର୍ମୀ ତଥା ଯେଉଁମାନେ ଏହୁ ସ୍ୱ ରୋଗ ବିଷୟରେ କର୍ମରତ, ସେମାନଙ୍କ କାମରେ ପୁସ୍ତିକାଟି ଲାଗିପାରେ ।

ଦୁମକୁ ମିଛ ମୋତେ ସତ

୧ମ ସଂସ୍କରଣ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୫/-

ପୃଷ୍ଠା : ୪୨

ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ଧର୍ମର ଦାହିଦେଇ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନକଲି ବାବା - ମାତା ପାତି କିପରି ଶୋଷଣ କରୁଛନ୍ତି ତା'ର ଏକ ନିଖୁଣ ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଚିତ୍ରିତ ହୋଇଛି । ଲେଖକଙ୍କ ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତିରେ ସେ ରେଡିଅବା ଅନେକ 'ବାବା'ଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ଚିନିକଣକ କାହାଣୀ ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ସହଜ, ସରଳ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ।



ଜୀବନର ଜୀବନୀ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୧୭

ମଣିଷ ଯେବେଠାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସନ୍ତେକନ ହେଲା ଏବଂ ସେ ଦିଗରେ ଦିଗ୍‌ଦୃଷ୍ଟୀମାନେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସେବେଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତ୍ୟଧୁନିକ ଯୁଗଯାଏଁ ଯେଉଁ ମାନବମାନେ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତରାବନ ଫଳରେ ନୂତନ ଯୁଗସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ସଜ୍ଜିତ । ଜୀବନୀ ସାହିତ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ବୃଷ୍ଟି । ସର୍ବାଙ୍ଗେ ପଠନୀୟ ।



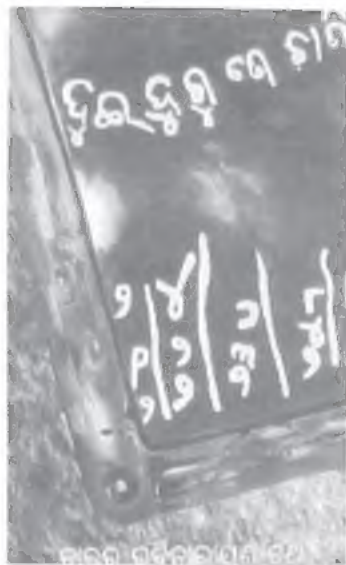
ଦୁଇ ଦୁଗୁଣେ ତାରି

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୪

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୨୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୧୦୫

୪ଟି ନାଟକର ସମାହାର “ଦୁଇ ଦୁଗୁଣେ ତାରି” । କଟକ ବେତାର କେନ୍ଦ୍ର, କମର୍ସିଆଲ୍ ଟ୍ରଡ଼ିଂସ୍, ସେଣ୍ଟର କଟକ ଦ୍ୱାରା ବାରାନ୍ଦାର ଏହି ନାଟକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି । ସରସ୍ୱତୀ ବିଦ୍ୟାମନ୍ଦିର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ମଞ୍ଚସ୍ଥ ହୋଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଏକମାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାଟକ । ଏକ କଲକତ୍ତା ସୃଷ୍ଟି । ପ୍ରଖ୍ୟାତ ନାଟ୍ୟକାରୀ ଏ ପ୍ରପେସର ପ୍ରାଣବୀଧି ଜର ଏବଂ ବିଖ୍ୟାତ ଅଭିନେତା ଶ୍ରୀ ବିଜୟ ମହାନ୍ତି ନାଟକର ଭୂୟସୀ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଏକ ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ପୁସ୍ତକ ।



ଭାରତ ରତ୍ନ

୨ୟ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୯୦/-

ପୃଷ୍ଠା : ୨୪୮

ଭାରତବର୍ଷର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନାଗରିକ ସମ୍ମାନ ‘ଭାରତ ରତ୍ନ’ । ଅତ୍ୟାବଧି ୪୫ବର୍ଷ ଏହି ପଦବୀରେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଜୀବନ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ଆମ ଜାତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ାଖୁଣ୍ଟ । ଭାରତ ରତ୍ନ ପୁସ୍ତକରେ ଏହି ମହାମାନବ ମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏବଂ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏହି ପୁସ୍ତକ । ପାଣ୍ଡୁଲିପି ସ୍ତରରୁ ଏହା ଅନେକ ପାଠକୀୟ ପ୍ରଶଂସା ପାଇଛି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ପାଠିକା । ପାଠକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକଟି ଅବଶ୍ୟ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ।



ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ତରଫରୁ

ପ୍ରିୟ ପାଠକ/ ପାଠକ,

ଓଡ଼ିଶା ତଥା ଭାରତୀୟ ବାହାରେ ଥିବା ଓଡ଼ିଆ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା- ସାମୁହିକ ସୂଚନାଟି ଖୁବ୍ ଆଦର ପାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଆମର ପ୍ରିୟ ପାଠକା ମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ ।

ବହିଟି ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ କେମିତି ଲାଗିଲା, କିଭଳି ଭାବରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କଲା, ଜଣେଇଲେ ଉପକୃତ ହେବି । ଆପଣମାନଙ୍କ ସମର୍ଥନ ପାଇଁ ବହିଟି ସପ୍ତମ ଥର ପାଇଁ ଛପା ଯାଇଅଛି । ପ୍ରତିଥର ବହିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏହାକୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଅଛି ।

ବହିର ଉନ୍ନତିକ୍ରମେ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କିଛି ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ଉପଦେଶ ଥାଏ ଦୟାକରି ଜଣେଇଲେ ଉପକୃତ ହେବା ସହିତ ପରାମର୍ଶକୁ ଆବଶ୍ୟକମତେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରକାଶନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବି ।

ଆପଣ ଚିଠି, ଟେଲିଫୋନ୍, କିମ୍ବା ଇ-ମେଲ୍ ଜରିଆରେ ମତାମତ ଜଣାଇ ପାରିବେ ଏବଂ ମନରେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ, ଆମ ମାଧ୍ୟମରେ ଲେଖକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ବି ପଚାରି ପାରିବେ ।

ଆମ ଠିକଣା:

ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ୍, ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫୋନ୍ ନମ୍ବର : ୦୬୭୪-୨୪୩୩୦୭୧, ମୋବାଇଲ : ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୭

ଇ-ମେଲ୍ : rabiroth@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଚିଠି / ଇ-ମେଲ୍ ଅପେକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୁଛି । ପ୍ରଣାମ ସହ ।

● ଝରଣା ରଥ



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍, ପି.ଏଚ୍.ଡ଼ି (ମେଡିସିନ)

ଡି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ପି.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ଏ.ସି

ଡାକ୍ତରୀ ସେବାରେ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଡା.ରଥ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକୃତ । ବିଜ୍ଞାନଧର୍ମୀ ଜନପ୍ରିୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡେମୀରୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ ଓ ଡିପ୍ଲୋମା ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସକ ରଚନା ପୁରସ୍କାର ପାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏଯାବତ୍ ୪୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ, ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ।